Le Livre Qui Parle

Libraire sonore à votre écoute depuis 1987

Liste des livres audio sur le thème

Développement personnel

Développement personnel

A chacun sa façon d'apprendre
Référence : ADA0768 - 2 LIVRE CD
Auteur : Mel LEVINE par Gabriele Mirabassi
Le Dr Levine montre aux parents et aux personnes qui interviennent auprès des enfants comment reconnaître les mécanismes d'apprentissage individuels. Il explique comment les parents et les enseignants peuvent encourager les forces d'un enfant et contourner ses faiblesses.
51.00 €

A corps et à cris
Référence : MCF5002 Exposé 1h13 1 CD
Auteur : Jacques SALOMÉ par l' auteur
Grâce à cette conférence l'auteur vous permet de comprendre comment vos maladies sont des cris du silence, comment les blessures les plus profondes sont celles que nous n'avons pas pu médiatiser par la parole, la mise en mots, comment nous sommes "partie prenante" de tout ce qui nous arrive. Le corps dont la mémoire est inaltérable peut traduire des fidélités, des loyautés à tel ou tel parent pour tenter de réparer les blessures cachées de ces mêmes parents. Les maladies psychosomatiques expriment notre désir étouffé, notre besoin d'exister, d'être aimé, considéré à tout prix.
17.00 €

A l'écoute de vos vibrations
Référence : ADA9713 - 2 CD
Auteur : Sonia CHOQUETTE par
Dans ces CD à la fois fascinants et instructifs, le médium, guérisseur et maître spirituel Sonia Choquette dévoile les secrets qui vous aideront à éveiller votre intuition et à être… à l'écoute de vos vibrations. Vous découvrirez au fil de votre lecture les diverses clés pour atteindre un niveau de conscience plus élevé et vivre de manière beaucoup plus satisfaisante. À partir de faits vécus, l'auteur nous présente ces individus qui ont appris à suivre leur intuition pour changer radicalement et améliorer leur vie. Apprenez ce qu'ils font, leurs choix, leur façon de penser de même que leur attitude et leur perspective face à la vie. En vous inspirant de ces personnes intuitives, vous pouvez vous aussi apprendre à ouvrir le canal de votre propre voix intérieure. Sonia Choquette est une auteure, une conteuse, un maître spirituel, un guérisseur et un médium de renommée mondiale, partout recherchée pour ses conseils, sa sagesse et sa capacité à guérir les âmes. Auteure de huit best-sellers et de plusieurs livres-audio, Sonia a étudié à l'université de Denver et à la Sorbonne à Paris, et détient un doctorat en métaphysique.
19.50 €

Accros à l'amour			
Référence : COF331	Extraits / Abrégé		1 CD
Auteur : Dolly DEMITRO	*par Aurélia O'Léary*		
La dépendance ne se limite pas à l'accoutumance aux drogues, aux médicaments ou à l'alcool, mais peut envahir toutes les sphères de la vie : dépendance affective, dépendance au travail, à la sexualité, problèmes de comportement alimentaire, surconsommation, cyberdépendance. Au cœur de toutes ces dérives se trouve une blessure originelle qui, très souvent, remonte jusqu'à l'enfance. L'auteur, dans un langage vibrant et accessible, nous invite à recontacter notre souffrance refoulée, qui ne cesse de se manifester au présent à notre insu, érigeant une barrière entre nous et la vie, nous condamnant à la répétition et nous acculant à la dépendance. De plus, elle nous propose une réflexion intéressante sur la société d'aujourd'hui. Ce livre audio inspirant, peut vous aider à prendre conscience de votre propre valeur et il a le pouvoir de changer votre vie.			
18.00 €			

Aimer et se le dire			
Référence : MCF5003	Exposé	1h14	1 CD
Auteur : Jacques SALOMÉ	*par l' auteur*		
Voilà un thème difficile à aborder, tant il est chargé d'espoir… mais aussi de malentendus. D'ailleurs, il semble plus facile aujourd'hui de parler de sexe que de sexualité ! Oui, parler d'amour, c'est entrer dans un univers incroyablement complexe. L'auteur ose aborder aussi ce qui ne se dit jamais, ce qui reste le plus silencieux. En fait, il nous invite à nous ouvrir à un partage possible entre les partenaires que nous sommes ou que nous projetons d'être. L'amour ça se tisse au fil des jours. Pour ce faire, il témoigne des différents langages potentiellement présents dans toute communication amoureuse et sexuelle.			
17.00 €			

AIMER sans perdre sa liberté			
Référence : COF219	Extraits / Abrégé		2 CD
Auteur : Colette PORTELANCE	*par*		
Ce livre audio a été écrit spécialement pour tous les amoureux du monde, pour les couples, pour ceux qui éprouvent un grand besoin d'amour et une soif énorme de liberté. Il s'adresse particulièrement à toutes ces personnes qui hésitent à s'engager dans une vie amoureuse de crainte de perdre leur précieuse liberté d'être ce qu'ils sont, cette liberté de vivre en accord avec leurs valeurs et leurs priorités. Le présent ouvrage contient des éléments susceptibles de guider concrètement et efficacement ceux qui veulent vivre intensément sans se perdre dans l'être aimé. L'écouter, c'est se donner la possibilité d'accéder à un amour profond, durable et authentique sans sacrifier sa liberté.			
23.00 €			

Aimer, c'est plus que vivre
Référence : COF2955 - 1 CD
Auteur : Jacques SALOMÉ par
Il ne me semble pas possible dans une seule existence, aussi pleine de passions et de découvertes soit-elle, de découvrir d'une part, tous les possibles d'une vie en soi et d'autre part, toutes les richesses de l'amour partagé. Mais du moins, pouvons-nous approcher quelques-uns de ces « possibles » et « richesses »? En toucher du bout des doigts quelques autres, ou entrer de plein fouet dans certains? Se laisser porter et guider par ce sentiment appelé amour, qui nous accompagne et nous bénit parfois sans que nous le sachions toujours?
19.50 €

Angoisse et Anxiété
Référence : COF353 - 2 CD
Auteur : Michelle LARIVEY par
L'angoisse et l'anxiété sont les équivalents psychiques de la douleur : des signes de notre organisme pour nous avertir d'un problème négligé. Il est relativement facile d'y trouver des solutions si on comprend bien ce qui se passe et si on connaît les moyens d'en tenir compte.
23.00 €

Apprendre à grandir de l'intérieur
Référence : MCF5018 Exposé 1h04 1 CD
Auteur : Jacques SALOMÉ par l' auteur
Grandir de l'intérieur, accepter de se réconcilier avec le meilleur de soi-même, suppose une démarche dans 5 directions : Renoncement à l'illusion de la toute puissance infantile qui nous habite encore trop souvent. Ecoute des dépendances et attachements qui nous empêchent de grandir. Clarification des manifestations trop égocentriques et narcissiques de notre ego. Prise de conscience des stratégies de caractères « pathologiques » que je peux mettre en jeu à certains moments dans mes relations intimes, professionnelles ou sociales. Participation au développement de notre quotient relationnel. Grandir, c'est donc pouvoir aller à la rencontre de nos possibles en développant au maximum nos potentialités pour pouvoir donner à notre existence le maximum de vie.
17.00 €

Apprendre à organiser son temps			
Référence : LIVR330	Exposé	0h55	1 CD
Auteur : Alain HUMBERT	*par*		
Tout s'accélère, la vie défile, nous courons tous après le temps, nous sommes en retard, nous n'avons pas le temps, nous n'arrivons pas à tout faire ... et si tout cela n'était qu'une question d'organisation ! Au cours d'un entretien d'une heure, Alain Humbert vous offre les clefs de cette organisation afin de donner plus de temps à ce qui est le plus important pour vous.			
15.00 €			

Apprendre aux enfants et aux adolescents à communiquer autrement			
Référence : MCF5016	Exposé	1h13	1 CD
Auteur : Jacques SALOMÉ	*par l' auteur*		
Si l'expression des enfants et des adolescents s'est développée depuis une ou deux générations, leur capacité à mettre en commun s'est appauvrie considérablement. Il existe une grande méfiance des adolescents face aux discours des adultes. Vouloir apprendre aux enfants et aux adolescents à communiquer devient donc une urgence salutaire. Jacques SALOMÉ suggère de nourrir leur aspiration à des échanges plus vrais, plus authentiques et propose de manière concrète quelques règles de vie en commun, quelques principes fédérateurs susceptibles d'améliorer sensiblement la communication. Non seulement un apprentissage est possible dans ce domaine mais nous pouvons aussi faire confiance à nos enfants et à nos adolescents dans leur capacité d'intégration et de transmission sans cesse réactualisée			
17.00 €			

Arrosez les fleurs, pas les mauvaises herbes			
Référence : COF337	Adaptation		1 CD
Auteur : Fletcher PEACOCK	*par Sophie Stanké et Cédric Noël*		
Nous avons tous une façon unique de communiquer. Alors comment trouver la clé qui facilitera nos relations familiales, amoureuses et professionnelles ? La méthode que préconise Fletcher Peacock s'appuie sur les forces et les ressources de chaque individu qui lui permettent de faire face aux perturbations de la vie. Au lieu de s'attarder à chercher les causes de nos difficultés, elle nous invite à en découvrir les solutions. À l'aide de courtes histoires simples et éclairantes, l'auteur nous accompagne dans le champ de nos problèmes et nous oriente subtilement dans une direction qui débouche sur l'harmonie, la compréhension, la confiance et le mieux-être. Voici un livre audio vivifiant qui nous laisse frais et dispos, pareils à des fleurs après une bonne ondée. Fletcher Peacock détient une maîtrise en service social. Depuis 1989, il donne des séminaires et des conférences sur la communication orientée vers les solutions qui sont présentés dans les grandes villes d'Amérique du Nord. Il est consultant dans le domaine des affaires, de l'éducation, de la santé et pour plusieurs ministères. Vulgarisateur talentueux, il est reconnu pour la fraîcheur, le dynamisme, l'enthousiasme et l'humour de ses propos.			
18.00 €			

Au nom du Père, du Fils et de la crème glacée
Référence : COF355 - 2 CD
Auteur : Pierre MORENCY par
Après avoir secoué un certain nombre de nos croyances depuis la parution de son best-seller Demandez et vous recevrez, Pierre Morency s'attaque ici de plein fouet aux fondements des écrits religieux et à la relation des humains avec le Père. Son postulat? Dieu est content lorsque nous sommes gros, pauvres, malades et misérables. Il ne veut pas que nous trouvions le paradis terrestre. Pas pour rien qu'il a créé les comptables, les REER, les mises de côté, les religions, les codes d'éthique... Mais Dieu n'est pas invincible sur terre. Et Pierre Morency est bien déterminé à vous montrer comment mettre K.-O. pour vous faire profiter du paradis terrestre ici et maintenant. Sur le ton incisif qu'on lui connaît, il expose son plan de match, y greffant au passage des paraboles bibliques, des exercices débousselants, des réflexions décapantes... et une grosse boule de crème glacée. Attachez vos crucifix: vous ne sortirez pas indemne de cette visite inusitée dans les dédales de la foi.
21.00 €

Bon voyage !
Référence : COF351 - 1 CD
Auteur : Laurent BERTREL par l' auteur
"Bon voyage !" vous invite à un nouveau périple au cœur du monde merveilleux et magique des métaphores et des contes. Chaque histoire, parlée ou chantée, est comme l'étoile du nord qui vous indique un itinéraire et une destination. Chacune vous guide à votre rythme et en douceur vers là où vous voulez aller et chaque voix vous accompagne sur votre voie. Ayez entière confiance en vos capacités à trouver le bonheur et accueillez ces douceurs qui caressent vos oreilles et nourrissent votre coeur. Devenez semeur puis moissonneur. Tendez l'oreille pour semer puis entendez pour moissonner. Et pour récolter les merveilles que vous avez semé, vous n'avez rien à faire. Juste à laisser faire la magie de ces histoires… Alors en route et… bon voyage ! Le Gayatri Mantra : En plus de ces histoires, le Gayatri Mantra vous est aussi proposé. Il s'agit d'un texte sacré très ancien de délivrance et de purification. Comme une prière, l'écouter, le réciter ou le chanter conduit vers une expérience magique qui réveil le divin en nous et autour de nous, pacifie notre cœur et le monde, propageant ainsi l'amour et la paix pour le bien de tous.
19.00 €

Cessez de tourner en rond
Référence : COF348 Adaptation 1 CD
Auteur : Ian RENAUD par
La procrastination fait partie du quotidien de milliers de personnes. Des gens comme vous et moi qui se laissent prendre dans le tourbillon de la vie. Métro, boulot, dodo. Éduquer, laver, se reposer. Et on recommence. Cependant, il y a une petite voix qui se fait parfois entendre pour remettre en doute votre routine quotidienne. C'est celle de l'insatifaction. Elle vous fait remarquer que la vie peut vous apporter davantage et vous fait miroiter la minuscule fenêtre de l'occasion à saisir. Cette ouverture semble si loin, hors de portée et, du même coup, si invitante. Imaginez un instant avoir le courage d'écouter votre petite voix, de la respecter avec ses idées de grandeur. Accordez-vous, pour un bref instant, un moment de rêverie sans censure... Imaginez-vous avec une confiance solide comme le roc, la certitude que « tout ira bien », que tout ce que vous touchez se transformera en or. Que faites-vous ? Quels sont vos rêves, vos plans, vos actions ? Vous avez déjà franchi le premier pas vers une vie meilleure. Franchissez-en un autre dès aujourd'hui et CESSEZ DE TOURNER EN ROND!
21.00 €

Cinq méditations sur la beauté
Référence : AUD0184 Adaptation 5h30 1 CD MP3
Auteur : François CHENG par François Cheng
« En ces temps de misères omniprésentes, de violences aveugles, de catastrophes naturelles ou écologiques, parler de la beauté pourrait paraître incongru, inconvenant, voire provocateur. Presque un scandale. Mais en raison de cela même, on voit qu'à l'opposé du mal, la beauté se situe bien à l'autre bout d'une réalité à laquelle nous avons à faire face. (…) Ce qui est en jeu n'est rien de moins que la vérité de la destinée humaine, une destinée qui implique les données fondamentales de notre liberté. »
15.00 €

coaching ; la méthode pour atteindre tous vos objectifs !
Référence : COF392 Exposé 1 CD
Auteur : Laurent BERTREL par
Vous souhaitez atteindre tous vos objectifs aussi bien dans votre vie privée et familiale que dans votre vie professionnelle et sociale ? Alors, cette méthode est faite pour vous ! Le coaching vous accompagne vers l'émergence de vos potentiels et le développement de vos savoir-faire. La PNL vous aide à clarifier et a déterminer votre objectif pour développer votre motivation. La sophrologie vous permet de prendre conscience de votre potentiel, d'augmenter votre confiance en vous et ainsi de programmer votre réussite. Elle comporte trois phases distinctes : Définir les outils utilisés : le coaching, la PNL et la sophrologie - relaxation ; Clarifier et déterminer votre objectif pour décupler votre motivation ; Programmer mentalement votre réussite.
18.00 €

Coaching individuel : Vers la réalisation de vos objectifs
Référence : LIV9385 - 1 CD
Auteur : Judith SITRUCK par l' auteur
La vie de tous les jours est un immense tourbillon. Il est parfois difficile de savoir où l on va, où l on souhaite aller, ou bien encore comment atteindre ses objectifs, réaliser ses envies. Pas à pas, à travers 3 exercices simples de coaching personnel, Judith Sitruk vous accompagne jusqu à la verbalisation d un de vos objectifs et la matérialisation des premières actions nécessaires à sa réalisation. Ces exercices vous seront d'une aide précieuse pour repenser votre vie quotidienne ou pour aborder sereinement une grande étape personnelle ou professionnelle. Des exercices à mettre en oeuvre à votre rythme et dans votre environnement ! Biographie de l'auteur Après une carrière riche et très diversifiée dans de grandes entreprises en France et à l étranger, Judith Sitruk a pris la décision de se professionnaliser dans une relation d aide totalement responsabilisante : le Coaching. Certifiée par l International Coach Federation, elle accompagne des personnes et des équipes, tant sur le terrain personnel que professionnel. S il ne lui fallait évoquer qu un seul des aspects du coaching , ce serait : « amener la personne à déceler et à utiliser ses propres ressources restées silencieuses jusque-là.»
15.00 €

Comment plaire en 3 minutes
Référence : AUD0108 Adaptation 4h 1 CD MP3
Auteur : Patricia DELAHAIE par Patricia Delahaie
Oui, les trois premières minutes d'une rencontre sont les plus importantes ! Tout se joue entre deux interlocuteurs pendant cette si courte période. Pour que la première impression. soit la meilleure possible, il existe des techniques, des trucs, des secrets. Grâce aux dernières découvertes sur les secrets d'une bonne communication (analyse transactionnelle, PNL...) il est possible de « plaire à tous les coups » ; un peu, beaucoup (à la folie ?) et dans toutes les situations. Avec peps et un sourire dans la voix, Patricia Delahaie vous donne des conseils que vous pourrez mettre immédiatement à profit.
14.00 €

Comment renoncer à nos auto-sabotages
Référence : MCF5019 Exposé 1h10 1 CD
Auteur : Jacques SALOMÉ par l' auteur
Dans cet enregistrement, Jacques SALOMÉ propose de repérer les principaux auto-saboteurs avec lesquels nous violentons notre vie tout en altérant notre relation aux autres. Au fil de l'écoute, vous pourrez découvrir vos propres auto saboteurs préférés ainsi qu'une démarche et des moyens pour vous en débarrasser, c'est à dire y renoncer. Avec son talent et son sens pédagogique habituel, l'auteur nous permet de prendre conscience de ces « intrus » qui nous habitent et qui risquent soit de contrecarrer les choix de vie que nous faisons, soit de nous entraîner dans une direction qui n'est pas bonne pour nous. Grâce à des leçons de vie, Jacques SALOMÉ nous indique comment entrer dans le lâcher-prise pour améliorer considérablement notre relation au monde et surtout à nous même.
17.00 €

Contes à aimer, contes à s'aimer
Référence : COF012 Exposé 1 CD
Auteur : Jacques SALOMÉ par
Que nous soyons adultes ou enfants, les contes nous aident à guérir. Ils permettent de nommer l'indicible, de dénouer les contradictions, de réparer les blessures de notre présent et de notre passé. En stimulant notre imaginaire, ils nous conduisent vers les zones les plus inexplorées de notre histoire. Du grand Jacques Salomé. Un livre audio puissant et merveilleux, rempli d'histoires qui vous entraînent vers la réflexion, la compréhension et l'apaisement des maux de notre vie.
21.00 €

Contes à guérir, contes à grandir - Volumes 1 et 2
Référence : MCF5014 Exposé 2h08 2 CD
Auteur : Jacques SALOMÉ par l' auteur
Les contes, les métaphores sont de véritables outils de maturation. “En stimulant notre imaginaire, ils nous conduisent directement à l’inconscient, sans intermédiaire, sans écran, en cela ils remplissent une fonction essentielle, celle de nous relier aux forces vives de notre créativité. À partir de là, Jacques SALOMÉ n’a pas hésité à soigner certaines souffrances du corps et de l’âme en racontant des contes, des métaphores, des histoires poétiques et ludiques. A l’expérience, chacun de ces contes a bien rempli sa mission, qui était de guérir un symptôme, de modifier ou transformer une relation vécue comme insatisfaisante, de provoquer un changement dans un mode de vie et le plus souvent une façon d’être. Vous serez surpris par l’histoire de “l’enfant qui avait découvert le secret du magicien des peurs”, ou par le “conte de la béquille qui se désespérait de n’avoir plus personne à soutenir”… ou encore par le “conte de l’homme au perroquet” dont la chute illustre comment chacun d’entre nous peut s’entendre et se dire au-delà des mots. Des textes de toute beauté, écrits et dits par Jacques SALOMÉ qui déploie pour l’occasion tous ses talents de conteur. Une illustration musicale repensée entièrement où Maurice Clément-Faivre alterne sa guitare à 7 cordes et sa petite guitare "requinto". En fait, texte et musique s’entrelacent l’un mettant l’autre en valeur. Par l’écoute de ces enregistrements “chacun entendra le sens et les messages qu’il voudra ou qu’il sera prêt à accueillir”
30.50 €

Contes à rire, contes à pleurer
Référence : COF163 Exposé 1 CD
Auteur : Jacques SALOMÉ par
Rire et pleurer traduisent des émotions fortes. Les émotions, nous le savons, sont le langage priviligié du retentissement, de tout ce qui résonne, fait écho, retentit en nous à l'occasion d'un échange, d'un partage, d'une prise de conscience. Rire et pleurer c'est sauter à la corde avec son âme, c'est rebondir sur l'étonnement d'être, d'exister, de se sentir porteur d'une parcelle de vie unique.
23.00 €

Contes de bon conseil
Référence : AUD2768 Sélection 1 CD MP3
Auteur : Henri GOUGAUD par l' auteur
Les contes ont pour berceau la nuit des temps. Combien de siècles, de pestes, de révolutions, de montagnes et de mers ont-ils traversé avant de nous parvenir ? Les contes sont dans l'âme humaine comme dans leur maison. Ils ont vécu assez longtemps dans l'intimité des êtres pour tout savoir de nos soucis, de nos rêves, de nos désirs. Ils savent ce que vous ignorez Ecoutez ces voix venues du fond des âges. Vous êtes en bonne compagnie.   La voix d'Henri Gougaud a la chaleur des vins de son Languedoc natal, mais aussi la profonde résonnance des mystères cathares. Au sens propre, un enchantement.
17.00 €

Convaincre en moins de 2 minutes
Référence : AUD2157 3 CD
Auteur : Nicholas BOOTHMAN par François Tavares
Certains experts estiment que 15% de notre réussite est due à nos compétences et à notre savoir et que les 85% restant reposent sur notre capacité à établir un contact avec les autres et à inspirer confiance et estime" souligne Nicholas Boothman dans Convaincre en moins de 2 minutes Aussi propose-t-il dans cet ouvrage toute une série de techniques permettant de réussir, avec chaque interlocuteur, une entrée en matière efficace, propre à ouvrir le chemin d'un entretien fructueux.
18.00 €

Créateurs d'avant-garde
Référence : ADA3158 Extraits / Abrégé 150min 2 CD
Auteur : ABRAHAM par
Ce livre fascinant vous aidera à apprendre comment manifester vos désirs afin de vivre l' existence joyeuse et profondément satisfaisante que vous méritez. Au fil de votre lecture, vous en viendrez à comprendre comment vos rapports avec les autres, vos problèmes de santé, votre situation financière, votre carrière et bien d' autres aspects de votre vie sont influencés par les lois universelles gouvernant votre réalité spatiotemporelle.
19.80 €

De l'amour de soi à l'estime de soi
Référence : MCF5017 Exposé 56 min 1 CD
Auteur : Jacques SALOMÉ par l' auteur
Apprendre à s'aimer n'est pas facile pour la plupart d'entre nous. La plupart des messages relationnels reçus dans notre enfance ont le plus souvent blessé la possibilité d'une image positive, inhibé la confiance en soi et détourné ou dévoyé l'essentiel de nos ressources profondes, qui seules permettent de s'aimer et de se respecter. Il ne s'agit pas ici de proposer de cultiver un amour narcissique, égocentrique ou mégalomaniaque, mais bien de retrouver un amour de bienveillance, de respect qui est à la base de l'estime de soi pour nourrir une relation vivante avec soi-même et avec les autres. Jacques SALOMÉ, psychosociologue de formation, auteur de quelques 40 ouvrages sur les relations humaines, considéré comme un spécialiste de la communication intime (dans les couples, avec les enfants, avec soi-même) propose quelques chemins pour dépasser les difficultés qui jalonnent un processus de changement et ouvrir à la possibilité d'accéder à des moyens concerts pour devenir un meilleur compagnon pour soi-même.
17.00 €

De l'amour de soi à l'estime de soi
Référence : COF183 - 1 CD
Auteur : Jacques SALOMÉ par l' auteur
Apprendre à s'aimer n'est pas facile pour la plupart d'entre nous. La plupart des messages relationnels reçus dans notre enfance ont le plus souvent blessé la possibilité d'une image positive, inhibé la confiance en soi et détourné ou dévoyé l'essentiel de nos ressources profondes, qui seules permettent de s'aimer et de se respecter. Il ne s'agit pas ici de proposer de cultiver un amour narcissique, égocentrique ou mégalomaniaque, mais bien de retrouver un amour de bienveillance, de respect qui est à la base de l'estime de soi pour nourrir une relation vivante avec soi-même et avec les autres. Jacques SALOME, psychosociologue de formation, auteur de quelques 40 ouvrages sur les relations humaines, considéré comme un spécialiste de la communication intime (dans les couples, avec les enfants, avec soi-même) propose quelques chemins pour dépasser les difficultés qui jalonnent un processus de changement et ouvrir à la possibilité d'accéder à des moyens concerts pour devenir un meilleur compagnon pour soi même.
22.00 €

Décompressez ! Apprenez à vous ressourcer
Référence : AUD0115 Sélection 2h 2 CD
Auteur : Sylvie ROUCOULES par Sylvie Roucoules
Ce livre audio contient quatre séances de relaxation guidée de 25 minutes et deux chants inspirés de mantras indiens invitant à la détente. Décontraction musculaire par auto-suggestion, respirations calmantes et visualisations imaginaires sur fond musical caractérisent cette méthode. Elle est accessible à tous et s'intègre facilement dans votre emploi du temps. La variété des ambiances offre une pratique très agréable et renouvelée à chaque séance. Sylvie Roucoules vous assure une détente en profondeur.
18.00 €

Devenir parents aujourd'hui
Référence : MCF5015 Exposé 1h13 1 CD
Auteur : Jacques SALOMÉ par l' auteur
Tout commence par un désir : "faire ensemble un enfant" mais justement lequel ? Que de méconnaissances réciproques autour d'un désir d'enfant ! Puis, vient la naissance avec le dur apprentissage de devenir parents : du nourrissage de départ au sevrage relationnel quand le bébé passe de la maman à … à la mère. - L'intervention du papa pour limiter une trop grande symbiose avec la maman. - Le passage du papa au père pour affirmer les valeurs et les règles. Si l'amour de l'un ou de l'autre parent est fondamental, il n'est pas suffisant pour élever un enfant. Il faut y ajouter la qualité d'une relation toujours en évolution, pour accompagner un enfant en trouvant chaque fois la bonne distance pour ne pas trop faire pour lui mais faire avec lui. Durant l'adolescence, nous pouvons confirmer une relation d'échange et mutualité plutôt qu'une relation à sens unique. Les propos toniques et vivifiants de l'auteur nous incitent à rester des parents vivants, en devenir, en mutation et en expansion.
17.00 €

Dis papa, c'est quoi l'amour ?
Référence : MCF5013 Exposé 1h11 1 CD
Auteur : Jacques SALOMÉ par l' auteur
... ou petite réflexion salutaire pour savoir où nous en sommes dans ce précieux domaine de notre vie. L'enfant qui interroge son père ou sa mère est persuadé que l'adulte sait ce qu'est l'amour, alors que même devenus parents, nous n'en restons pas moins des apprentis de l'amour. Notre tentation en tant qu'adulte est de chercher la réponse dans un savoir, une expérience ou un témoignage alors qu'elle est impalpable et insaisissable comme le vent, si fluide et si fragile comme une source aux différentes époques de notre vie. Dans cet enregistrement, Jacques SALOMÉ, par son questionnement et ses réflexions, sonde l'immensité de cette incroyable interrogation qui bouleverse constamment nos vies. Il donne incontestablement des pistes pour toute personne souhaitant répondre au questionnement d'un enfant ou d'un adolescent. En même temps, il nous permet de faire le point : Où en sommes-nous sur les chemins multiples de l'amour? Comment éviter les pièges ? Comment trouver les possibles et construire l'amour au jour le jour ?
17.00 €

Dolto en héritage 1 - Tout comprendre, pas tout permettre
Référence : HEM011 Texte intégral 8h 1 CD MP3
Auteur : Edwige ANTIER par
"DOLTO en héritage" trouve son origine dans une série d'émissions radiophoniques qu'Edwige ANTIER a consacrées à la psychanalyse… En reprenant les questions soulevées par Françoise DOLTO, Edwige ANTIER s'interroge ici sur les bouleversements survenus dans le couple et la manière d'élever un enfant. Au-delà de DOLTO, nous dit-elle, il est temps de réévaluer la question de l'autorité et de prendre conscience que le respect de l'enfance ne peut pas aller sans le respect des parents. Pédiatre diplômée en psychopathologie de l'enfant, Edwige ANTIER est animée d'une conviction que les jeunes parents doivent être soutenus et confortés dans ce qu'ils ressentent. Elle a écrit de nombreux ouvrages à succès, dont Éloge des mères, Confidences de parents et J'aide mon enfant à s'épanouir ainsi que deux guides qui font référence.
26.00 €

Dolto en héritage 2 - Fille ou garçon : la naissance de l'identité sexuelle
Référence : HEM0028 Texte intégral 8h15 1 CD MP3
Auteur : Edwige ANTIER par
"DOLTO en héritage" trouve son origine dans une série d'émissions radiophoniques qu'Edwige ANTIER a consacrées à la psychanalyse… En reprenant les questions soulevées par Françoise DOLTO, Edwige ANTIER s'interroge ici sur les bouleversements survenus dans le couple et la manière d'élever un enfant. Au-delà de DOLTO, nous dit-elle, il est temps de réévaluer la question de l'autorité et de prendre conscience que le respect de l'enfance ne peut pas aller sans le respect des parents. Pédiatre diplômée en psychopathologie de l'enfant, Edwige ANTIER est animée d'une conviction que les jeunes parents doivent être soutenus et confortés dans ce qu'ils ressentent. Elle a écrit de nombreux ouvrages à succès, dont Éloge des mères, Confidences de parents et J'aide mon enfant à s'épanouir ainsi que deux guides qui font référence.
26.00 €

Eduquer pour rendre heureux
Référence : COF373 Adaptation 2 CD
Auteur : Colette PORTELANCE par l' auteur
Éduquer un être humain pour le rendre heureux, c'est lui apprendre à être lui-même, à être en relation avec les autres, à être créateur de sa vie, de ses rêves et du monde. Écrit spécialement pour les éducateurs de tous les milieux par une spécialiste des relations humaines, ce livre audio se veut surtout un guide pratique qui fournit aux parents et aux enseignants des moyens concrets et réalistes d'accomplir leur mission auprès des éduqués. Enfin, un auteur qualifié et d'expérience qui accorde à ceux qui sont au coeur de la relation éducative la place qui leur revient véritablement dans la société. Colette Portelance reconnaît dans ce livre audio l'importance de leur rôle comme facteur premier d'évolution de l'humanité. Aussi, considère-t-elle qu'il est grandement temps qu'on valorise les parents et les enseignants, ils le méritent, et qu'on leur fournisse les ressources dont ils ont besoin.
22.00 €

Eloge de l'ordinaire
Référence : COF232 Adaptation 160min 2 CD
Auteur : Sarah BAN BREATHNACH par Tania Kontoyanni
Sarah Ban Breathnach vous propose de célébrer la spiritualité des sens, en cheminant à travers mois et saisons. Tout au long de ces récits savoureux, ponctués d'anecdotes personnelles, d'aperçus littéraires et artistiques, de rituels hédonistes autant que de conseils de mode, de jardinage et de décoration, l'auteure de L'abondance dans la simplicité vous invite, dans son style si personnel et authentique, à libérer votre "moi essensuel" et à savourer pleinement la "splendeur de l'Ordinaire".
22.50 €

Eloge de la lenteur			
Référence : AUD221	Adaptation	1 CD MP3	
Auteur : Carl HONORE	*par*		
Aujourd'hui, la culture est à la rapidité. Mais dans cette course contre la montre, rien ne survit - notre travail, notre santé, nos relations, notre vie sexuelle. Nous sommes si pressés que la personne ou la chose qui nous ralentit représente, d'emblée, l'ennemi à abattre. Tout un courant d'opinion met en question ce culte de la vitesse et réaffirme les vertus de la lenteur. Baptisé " Slow ", il ne prétend nullement qu'il faut tout faire à une allure d'escargot mais souligne que notre qualité de vie passe par un meilleur équilibre entre rapidité et lenteur. L'enquête de Carl Honoré, menée de pays en pays, montre les différentes formes prises par ce phénomène qui touche de plus en plus de monde. Et si un bon usage de la lenteur pouvait rendre nos vies plus riches et plus productives ?			
14.00 €			

Eloge du mariage, de l'engagement et autres folies			
Référence : COF357	Texte intégral	2 CD	
Auteur : Christiane SINGER	*par Catherine Hasselwander*		
"Entre le désir profond de se lier, de s'engager corps et âme, et le désir tout aussi profond de préserver sa liberté, d'échapper à tout lien, quel tohu-bohu ! Or, pour vivre ces exigences contradictoires et d'égale dignité sans être écartelé, il n'y a aucun secours à attendre ni de la philosophie, ni de la morale, ni d'aucun savoir constitué. Il est probable que les seuls modèles adaptés pour nous permettre d'avancer sont la haute voltige et l'art du funambule. Un mariage ne se contracte pas. Il se danse. À nos risques et périls. " Christiane Singer			
22.00 €			

Enfants Indigo, Cristal et Arc-en-Ciel			
Référence : ADA3011	-	1 CD	
Auteur : Doreen VIRTUE	*par*		
Dans cet ouvrage, Doreen Virtue nous explique les caractéristiques des enfants Indigos, Cristal et Arc-en-ciel. Elle donne des conseils au sujet des questions comportementales et nous décrit leurs buts et les merveilleux messages qu'ils ont pour nous.			
22.50 €			

Entrer dans le moment présent			
Référence : ADA2717	-	70 MIN	1 CD
Auteur : Eckart TOLLE	*par*		
Au sein même des demandes du moment, au-delà de vos listes de ' choses à faire ' et de vos pensées anxieuses à propos d'hier et de demain, se trouve un champ d'énergie calme et pourtant totalement vibrant, paisible mais rempli de créativité, facile à oublier mais toujours disponible. C'est l'état d'Être qu'Eckhart Tolle nomme la ' présence ', un état de conscience élevé qui surgit lorsque vous embrassez totalement le moment présent.			
19.00 €			

Etre un bon compagnon pour soi-même
Référence : MCF5006 Exposé 1h14 1 CD
Auteur : Jacques SALOMÉ par l' auteur
Dans toute rencontre, dans tout partage, nous offrons à l'autre ce que nous sommes. Or beaucoup d'entre nous ont des exigences redoutables à l'égard d'eux-même, des conduites de mépris, des attitudes de rejet, des doutes, des dévalorisations, des conduites d'auto-privation. - La pire des solitudes est de s'ennuyer en sa propre compagnie. - La pire des pauvretés n'est pas dans ce qui manque mais dans l'ignorance de tout ce que nous avons. Dans cette conférence Jacques SALOMÉ montre quelques chemins possibles pour accepter de mieux s'écouter, de reconnaître plus vite les sentiments réels qui nous habitent au lieu de produire ce qu'il nomme des "sentiments écrans" qui nous coupent de nous même et de l'autre. Il nous invite à mieux entendre les multiples langages qui circulent en nous, à mieux relationner avec soi-même, à mieux s'aimer et être un meilleur compagnon pour soi.
17.00 €

Eveil de la voix
Référence : COF336 Texte intégral 1 CD
Auteur : Suzy TREMBLAY par
Les exercices vocaux et les vocalises servent le plus souvent à mettre un chanteur dans le bon état d'esprit avant de chanter, et à le détendre, grâce à la concentration et à la régulation de la respiration. Les exercices d'échauffements compris dans ce CD adhèrent à ce principe et sont centrés sur l'assouplissement de la voix. Des vocalises serviront à ressentir l'étirement de la cage thoracique et des abdominaux, alors que certains jeux de voyelles permettront d'éclaircir la musicalité vocale. Les choristes des chorales tout comme les solistes peuvent pratiquer ces exercices d'échauffement avant leurs répétitions. Il est proposé de chanter les vocalises avec joie pour l'éveil de la voix!
16.00 €

Fais-toi confiance
Référence : AUD0528 Adaptation 3h12 3 CD
Auteur : Isabelle FILLIOZAT par Claire Benoit et Sylvie Roucoules
Qui n'a jamais prononcé ces mots : «Je manque de confiance en moi ?» Incapacité de choisir, de s'affirmer, peur du rejet, de ne pas savoir, de l'avenir ou des autres, doutes concernant ses connaissances ou sa popularité, qu'est-ce au juste que la confiance en soi ? Isabelle Filliozat brise quelques idées reçues et nous guide vers une meilleure compréhension de nos réactions. Avec son habituelle clarté, elle propose aussi des exercices pour être à l'aise avec soi-même, avec les autres et percer les secrets de ceux dont on envie l'assurance. Que vous manquiez de sécurité intérieure ou de confiance en vos compétences, vous apprendrez à vous aimer un peu plus chaque jour.
17.00 €

Gérez votre stress - Relaxations sophrologiques anti-stress
Référence : AUD0238 Sélection 2h 2 CD
Auteur : Sylvie ROUCOULES par Sylvie Roucoules
Relaxation guidée Ce double CD vous propose six séances express de relaxation guidée, afin de vous permettre de trouver facilement un moment pour vous ressourcer. Avec progression, sur un fond de musique douce, elles vous apprennent à respirer longuement et profondément, à suggérer au corps les sensations de pesanteur et de chaleur qui induisent cet état si confortable de décontraction. Dans ce confort corporel retrouvé, vous serez guidé par des visualisations poétiques vers une première initiation à la pensée positive. Formée au kundalini yoga, à diverses techniques de gymnastique douce et de relaxation, Sylvie Roucoules crée également ses musiques : son art et sa douce voix vous assurent une détente en profondeur.
18.00 €

Grandir, aimer, perdre et grandir
Référence : COF271 - 2 CD
Auteur : Jean MONBOURQUETTE par
Es-tu en train de vivre une perte, que ce soit une séparation, la perte de la santé, le deuil d'un être cher ? Grandir veut t'accompagner sur la route qui s'ouvre devant toi. Jean Monbourquette t'invite à ne pas nier ton mal ; avec la guérison, tu découvriras en toi une nouvelle maturité et une plus grande possibilite d'aimer!
22.00 €

Inspirer le respect et le transmettre
Référence : COF389 Adaptation 2 CD
Auteur : Marie PORTELANCE par l' auteur
La valeur du respect fait l'unanimité. Pourtant, à l'aube de ce nouveau siècle, après avoir rejeté avec légitimité certaines valeurs de l'autoritarisme puis avoir testé celles qui ont mené au règne des enfants-rois, beaucoup de parents, d'enseignants et d'éducateurs se retrouvent démunis dans leur quête d'une relation empreinte de respect avec leurs enfants, leurs adolescents ou leurs élèves.Pourquoi certains éducateurs se font-ils respecter alors que d'autres n'ont pas cet impact, se font ridiculiser, ignorer et même attirent de l'irrespect ? Comment inspirer le respect de nos enfants et leur transmettre? Le respect ne s'impose pas. Il s'attire. Il ne résulte ni d'une prise de pouvoir sur l'autre ni d'un laisser faire total au nom de la liberté mais d'une capacité pour le parent-éducateur à s'assumer dans son rôle de leader dans le respect de l'enfant et dans le respect de lui-même
22.00 €

Jade et les sacrés mystères de la vie
Référence : COF325 - 1 CD
Auteur : François GARAGNON par l' auteur
Jade est une petite fille qui se passionne pour les choses spirituelles (au sens à la fois mystique et humoristique du mot). Grâce à elle, le sens de la vie relie les âmes comme un courant d'étincelles. Elle est inoubliable.
21.00 €

Jamais seuls ensemble
Référence : COF306 Extraits / Abrégé 2 CD
Auteur : Jacques SALOMÉ par l' auteur et Claudie Stanké
Aujourd'hui, si deux couples sur quatre se séparent, trop souvent dans la souffrance, la violence et le désarroi de l'incompréhension ou dans les déchirements des accusations, c'est qu'ils n'ont pas su se proposer une relation de croissance mutuelle. Jacques Salomé nous invite à mieux cerner ce qui fonde les relations durables dans un couple. Il nous propose, outre une réflexion approfondie, des ou-tils concrets pour construire des échanges sur la rencontre des différences, sur la capacité à vivre une double intimité commune et partagée, personnelle et respectée.
23.00 €

Jouez le rôle de votre vie
Référence : COF310 Exposé 1 CD
Auteur : Arnaud RIOU par
Que ce soit dans le cadre professionnel ou familial, communiquer librement en restant soi-même est toujours un exercice délicat. Il faut, pour ce faire, se sentir bien dans sa peau et à l'aise avec toutes les facettes de sa personnalité. Être l'acteur de sa vie, c'est d'abord savoir accueillir avec bienveillance toutes ces différentes facettes, souvent paradoxales, de notre théâtre intérieur.
22.50 €

L'abondance dans la simplicité
Référence : COF113 Adaptation 140 mi 2 CD
Auteur : Sarah BAN BREATHNACH par Tania Kontoyanni
Jusqu'à maintenant, spiritualité et mode de vie ont constitué, pour les femmes, des domaines distincts. Cet ouvrage inspirant démontre comment la vie quotidienne, dans les plus menus détails, peut devenir la voie d'expression du moi authentique... Au fil des jours, ce livre-audio vous conduira, à travers six principes spirituels: gratitude, simplicité, ordre, harmonie, beauté et joie, à une manière de vivre plus heueuse, plus satisfaisante et plus épanouie - un état de grâce permanent ayant pour nom : L'abondance dans la simplicité.
26.00 €

L'art d'aimer
Référence : COF305 Adaptation 2 CD
Auteur : OVIDE par Sophie Stanké et Michel Keable
L'art d'aimer, selon Ovide, c'est d'abord l'art de séduire. Bien avant que les agences matrimoniales et les entreprises de séduction modernes existent, Ovide prodiguait ses conseils. C'était au Ier siècle de notre ère, mais lorsqu'on entend dire : " Qui que tu sois, n'aie qu'une faible confiance dans les charmes trompeurs de la beauté, ajoute d'autres avantages à ces mérites du corps. Ce qui gagne surtout les cœurs, c'est une adroite complaisance ", on croirait ces propos sortis tout droit d'un programme de séduction vendu sur Internet. Ovide y ajoute 'humour. En avance sur son époque, Ovide consacre le tiers de ses conseils aux femmes. Et il ne les veut surtout pas soumises : " Le plaisir qu'on m'accorde par devoir cesse pour moi d'être un plaisir, et je dispense ma maîtresse de tout devoir envers moi. Qu'il m'est doux d'entendre sa voix émue exprimer la folie qu'elle éprouve, et me prier de ralentir ma course pour prolonger son bonheur ! ". Bref, écouter Ovide, c'est découvrir, ou se rappeler que la séduction est une entreprise vieille comme le monde. C'est constater, une fois de plus, ce que la modernité doit à l'histoire.
22.00 €

L'art de l'essentiel
Référence : FLA1895 - 5H20 1 CD MP3
Auteur : Dominique LOREAU par Gaëlle Billaut-Danno
Ce sont surtout nos possessions qui nous attirent des ennuis. Se délester des possessions superflues, c'est aussi se délester des problèmes. Pour désencombrer sa vie, il faut beaucoup de connaissance de soi ! Jeter agit non seulement comme une véritable thérapie, mais aussi comme une philosophie et un art. Proposant un désencombrement aussi bien physique que mental au quotidien, l'auteure distingue d'abord une phase de préparation, avec bilan et introspection, puis une mise en place grâce à des techniques, des explications et des conseils pour parvenir à l'essentiel.
18.00 €

L'art de la gentillesse
Référence : HEM257 Texte intégral 7h24 1 CD MP3
Auteur : Piero FERRUCCI par Jérôme Fonlupt
Avons-nous, chacun en nous-même, la possibilité de nous rendre, ainsi qu'à nos pairs, la vie plus facile et plus heureuse ? Avons-nous un moyen simple d'agir contre les maux de notre monde ? Assurément, répond le psychothérapeute Piero Ferrucci : en étant gentil ! Le comble de la gentillesse (et la clef du discours de Piero Ferrucci), c'est qu'en se souciant du bien-être d'autrui, on arrive à se trouver soi-même. Non seulement la gentillesse représente une valeur dans une société en perte de repères, mais c'est un outil indispensable pour toucher à son propre bonheur ! Préface de Sa Sainteté le Dalaï - Lama
26.00 €

L'art de la simplicité
Référence : AUD0344 Adaptation 3h10 3 CD
Auteur : Dominique LOREAU par Colette Sodoyez
Simplifier sa vie, c'est l'enrichir. Notre société de consommation vous dit le contraire ? Ne le croyez plus. Installée au Japon depuis de longues années, Dominique Loreau s'est imprégnée du mode de vie de son pays d'adoption. Un mode de vie qui repose sur le principe du « moins pour plus » appliqué à tous les domaines, du matériel au spirituel. Toutes les approches pour vous sentir bien dans votre corps et dans votre tête, mieux avec vous-même, donc mieux avec les autres. L'élégance, le bien-être et la mieux-vivre : inspiré des philosophies orientales, voilà ce que propose L'Art de la simplicité.Une voix complice vous éclaire sur les bases de cet art, dont les applications immédiates ne cesseront de susciter étonnement et admiration autour de vous.
17.00 €

L'art de ne pas travailler
Référence : COF006 Exposé 1 CD
Auteur : Ernie ZELINSKI par
Que vous soyez surmené, retraité ou sans emploi, Ernie Zelinski vous rappelle dans ce best-seller provocateur, pratique et amusant certaines choses évidentes... et d'autres qui le sont moins, pour vous aider à mieux tirer parti de votre temps libre et surtout à retrouver l'équilibre entre le travail et les loisirs.
22.00 €

L'art de rêver			
Référence : COF124	Adaptation	140min	2 CD
Auteur : Nicole GRATTON	*par*		
Il faut bien que le rêve nous soit d'une utilité vitale puisque nous lui consacrons en moyenne un mois de notre vie par année. Soit cinq ans sur une vie de soixante ans pendant lesquels notre sommeil est habité par nos songes qui pour la plupart d'entre nous laissent ou pas des traces intelligibles. Pourtant dès que nous apprenons à commander notre mémoire onirique, comment consigner son contenu, nous sommes surpris par les informations que les rêves nous révèlent. Tous nos rêves ont des raisons d'être au moment où ils arrivent. Ils nous disent ce qui a lieu en nous profondément, véritablement. Il nous reste à les interpréter pour nous-même. Et L'art de rêver nous y prépare.			
22.00 €			

La blessure d'abandon		
Référence : COF309	Extraits / Abrégé	2 CD
Auteur : Daniel DUFOUR	*par l' auteur et Sophie Stanké*	
Exprimer ses émotions pour guérir Beaucoup de personnes vivent dans la peur de se retrouver seules, abandonnées par leur compagne ou leur compagnon, même quand leur relation va bien. Si, par malheur, leur crainte se réalise, elles ressentent alors mal-être, angoisse, panique, diverses maladies physiques, fuite dans l'alcool, etc. Lorsqu'une séparation est à ce point douloureuse, cela indique que la personne a été abandonnée au cours de son enfance ou peut-être même quand elle n'était qu'un nourrisson. Il lui faudra du temps pour faire face aux émotions de cet abandon initial qui l'a convaincue qu'elle n'était pas digne d'être aimée. Ces émotions intenses, la personne devra pourtant les affronter si elle souhaite recouvrer la santé.		
22.00 €		

La clé pour vivre selon la Loi de l'Attraction			
Référence : ADA1109	-	2H25	1 CD
Auteur : Jack Canfield & D.D. Watkins	*par*		
Ce CD est un guide simple sur l'art de l'utilisation de la Loi de l'Attraction pour créer la vie que vous désirez. Sur ce CD, Jack Canfield explique clairement non seulement ce que vous devez savoir, mais aussi ce que vous devez faire pour attirer ce que vous voulez dans votre vie. "La clé pour vivre selon la Loi de l'Attraction" aborde les questions importantes sur la lucidité, le but et l'action. Ce CD inspirant vous conduira, étape par étape, à travers le processus de la définition de vos rêves, de vos objectifs et de vos désirs. ?Des outils et techniques éprouvés pour appliquer les principes de la Loi de l'Attraction dans votre propre vie. Jack Canfield, l'un des auteurs numéro un de best-sellers du New-York Times et de USA Today pour la série "Bouillon de poulet pour l'âme", est un conférencier professionnel qui qui a consacré sa vie à promouvoir le développement personnel et professionnel des autres. Narration : René Gagnon - Musique de AiliA : composée et interprétée par Louis Lachance			
19.00 €			

La confiance en soi - Comment la bâtir au quotidien
Référence : COF0128 - 75 min 1 CD
Auteur : Jean GARNEAU par
Qu'est ce que la confiance en soi ? Cette fameuse qualité qui fait que certaines personnes réussissent tout ce qu'elles entreprennent ! Est-elle une qualité innée, l'aboutissement d'une enfance heureuse ou un résultat que nous pouvons obtenir par nos propres efforts ? Jean Garneau explique de quoi est faite cette confiance, ses rapports avec l'estime de soi et les façons dont nous pouvons la développer à travers les activités de notre vie quotidienne.
21.00 €

La femme solaire
Référence : LIVR163 Exposé 74 min 1 CD
Auteur : Paule SALOMON par
La Femme Solaire est un ouvrage fondamental qui montre comment la femme, l'homme et le couple ont eu la possibilité d'évoluer au cours des âges et comment ils évoluent au cours d'une vie. Au cours de cette conférence, Paule Salomon revient avec clarté sur les étapes fondamentales de l'évolution de la femme : La déesse mère, la femme soumise, la femme révoltée, la femme éclairée, la femme lunaire puis la femme solaire. La Femme Solaire s'attache à répondre à un certain nombre de questions : Comment se défaire d'un sentiment d'infériorité hérité de longues dates et transmis de mère en fille ? Comment retrouver son identité féminine ? Comment prendre confiance en soi ? Comment réinventer le rapport à l'homme ?
15.00 €

La guérison intérieure
Référence : COF311 Extraits / Abrégé 2 CD
Auteur : Colette PORTELANCE par l' auteur
Ce livre audio, vibrant témoignage du vécu d'une personne qui a beaucoup souffert, répond à des questions que se posent la plupart de ceux qui sont affectés par une épreuve difficile à traverser : maladie, dépression, épuisement professionnel, dépendance ; perte d'un être cher, d'un emploi, de capacités ; échec, impuissance, rejet, abandon, humiliation, trahison, etc.
23.00 €

La Joie au travail
Référence : ADA2724 - 2 CD
Auteur : Dennis BAKKE par
L'auteur croit que le travail devrait être amusant. Aussi, il décrit comment il a participé à la création d'une entreprise où toute décision prise par la direction était perçue comme une chance perdue de déléguer la responsabilité - et où tous les employés étaient encouragés à essayer de compter le point gagnant, même quand il s'agissait de petites victoires.
23.50 €

La Loi de l'Attraction - Les notions de base des enseignements d'Abraham
Référence : ADA3066 - 2 CD
Auteur : Esther & Jerry HICKS par
Ces CD, qui présentent les enseignements de l'entité non physique Abraham, traitent de l'usage de l'intention délibérée dans tout ce que vous souhaitez dans la vie, tout en préservant l'équilibre de votre énergie et en vivant l'Art de permettre le long de votre chemin. Mais il est important de noter que la conscience de la nécessité d'équilibrer votre énergie est beaucoup plus significative que l'établissement d'objectifs ou le fait de demeurer centré sur vos désirs ultimes. Et cet ouvrage est fondé sur cette importante distinction. ?À mesure que vous arrivez à comprendre et à pratiquer efficacement la méthode présentée sur ce CD, non seulement réussirez-vous plus rapidement à atteindre vos objectifs et résultats désirés, mais avant même leur manifestation, vous apprécierez chaque étape du parcours. Vous découvrirez ainsi que le fait de vivre votre vie est un perpétuel voyage dans la joie, plutôt qu'une série de longues incantations arides entre d'occasionnels moments de satisfaction temporaire.
26.90 €

La magie de voir GRAND
Référence : COF367 - 1 CD
Auteur : David J. SCHWARTZ Ph. D. par Gérard Gervais
Cet ouvrage propose une méthode qui fonctionne, pas seulement des promesses vides. Les idées et les techniques qu'on y retrouve sont si originales que l'auteur a dû inventer un nouveau vocabulaire pour les exprimer. Le docteur Schwartz explique les étapes à franchir pour acquérir le vocabulaire de ceux qui voient grand. Il vous enseigne la façon de porter votre attention sur les grandes réalisations en ignorant les détails sans importance. Il prouve que certaines catégories de pensées attirent la chance. Pour couronner le tout, il vous propose un guide de 30 jours pour mesurer vos progrès vers l'obtention de vos buts. En plus, il vous offre un programme à long terme d'amélioration personnelle pouvant vous apporter le succès en affaires et la sécurité.
18.50 €

La pensée qui soigne
Référence : COF403 Adaptation 2 CD
Auteur : Monique BRILLON par Hélène Azéma
Que savons-nous du pouvoir des émotions? Notre corps nous parle, mais l'écoutons-nous? N'avons-nous pas tendance à abandonner au médecin l'entière responsabilité de nous soigner? Les dernières recherches en psychosomatique montrent qu'une grande partie des maladies sont de nature à la fois somatique et psychique. Qu'il s'agisse d'un rhume ou d'allergies, d'une dépression ou d'un cancer, presque toutes dépendent de notre condition physique et de notre état psychologique. Or, si le médecin est responsable de notre corps, nous le sommes de notre esprit. Comment aller mieux? De quelle façon soulager notre souffrance? Peut-on prévenir la maladie? Si nous apprivoisons notre pensée et notre imaginaire, ceux-ci peuvent-ils nous aider à soigner notre corps? Etre attentif à ses sensations, laisser les émotions émerger à la conscience, prendre le temps de penser et de rêver afin de mettre les mots de l'âme sur les maux du corps: se rapprocher de soi peut nous mettre sur la voie de la guérison.
22.00 €

La puissance de la pensée positive		
Référence : COF342	Adaptation	1 CD
Auteur : Norman Vincent PEALE	*par Arnaud Riou*	
La pensée constitue une force inouïe. Cette force façonne notre existence et peut nous apporter le bonheur ou au contraire nous entraîner sur la pente de l'échec. La pensée positive nous permet de contrôler cette force et de faire de la pensée un outil au service de notre réussite. La pensée façonne notre existence. Il est essentiel de prendre conscience de la puissance de la pensée, et d'apprendre à faire de cette force un outil au service de notre réussite... La pensée est une force incroyable. Rien ne se passe en ce monde sans qu'on n'y ait d'abord pensé. Tout ce qu'un homme réalise a d'abord existé dans son imagination. Il est d'une importance vitale de prendre conscience de cette force énorme et de savoir de quelle manière on veut la mettre en œuvre. Car cette force peut être dirigée par la conscience, et c'est là qu'intervient la pensée positive. Penser positivement signifie ne pas douter de la réussite de ses projets, être convaincu de la puissance de ses pensées. La pensée qui affirme et qui est soutenue par la conviction crée une source d'énergie qui devient une réalité tangible.		
22.50 €		

La vie est injuste (et alors ?)		
Référence : COF312	Extraits / Abrégé	2 CD
Auteur : Alain SANSOM	*par l' auteur et Sophie Stanké*	
Résister aux chocs de la vie Certaines personnes ne semblent jamais meurtries par le malheur. Elles écopent, mais se relèvent et se tournent résolument vers l'avenir. Qui sont ces oiseaux rares? Et surtout, comment faire comme eux? Les scientifiques les ont examinés sous toutes les coutures. Leurs conclusions sont étonnantes : les individus les plus solides ne sont pas spéciaux. Ils ne possèdent pas un gène particulier. Ils ne sont pas plus intelligents que les autres. Ils ont simplement décidé de ne pas se voir comme des victimes et ont développé des habitudes qui leur permettent de tirer le maximum des situations, aussi éprouvantes soient-elles.		
23.00 €		

Le Bonheur d'être soi			
Référence : AUD2119	Texte intégral	5h18	1 CD MP3
Auteur : Moussa NABATI	*par Robert Guilmard*		
Le bonheur est en chacun de nous. A travers de nombreux témoignages, Moussa Nabati nous montre que le seul vrai obstacle empêchant l'adulte de goûter au bonheur provient de sa difficulté à oser être lui-même. Etre soi, cela veut dire s'aimer, se respecter, pouvoir ressentir, choisir, désirer et s'exprimer en son nom propre pour disposer d'un psychisme autonome, différencié des autres mais relié à ses origines et à son passé. Dès lors, il n'y a rien de particulier à faire pour trouver le bonheur : seule la pacification avec sa propre histoire permet de s'en rapprocher. Moussa Nabati montre comment le fait de devenir soi, à l'abri des influences extérieures, rapproche du bonheur, en pacifiant le sujet avec son histoire.			
19.00 €			

Le Bonheur Selon Confucius			
Référence : AUD5414	Texte intégral	4h	1 CD MP3
Auteur : Yu DAN	*par*		
S'emparant des enseignements de Confucius, dépoussiérant ces classiques vieux de deux mille cinq cents ans, Yu Dan ne propose rien moins que d'en restituer la philosophie aux hommes et aux femmes d'aujourd'hui. Cette relecture moderne et lumineuse de ces textes, nous initie à leur sagesse en nous en révélant les secrets. Des secrets pour comprendre notre monde et ses bouleversements, pour y trouver notre place et nous aider à être plus humains, et surtout plus heureux. Limpide, direct, accessible, enrichi de nos questionnements quotidien. Ce livre offre la vérité intemporelle de Confucius dans sa simplicité la plus essentielle. Une éthique pour notre époque.			
19.00 €			

Le coaching individuel			
Référence : LIVR9507	-	1H10	1 LIVRE CD
Auteur : Judith SITRUCK	*par*		
Pas à pas, à travers 3 exercices simples de coaching personnel, Judith Sitruk vous accompagne jusqu'à la verbalisation d'un de vos objectifs et la matérialisation des premières actions nécessaires à sa réalisation.			
20.00 €			

Le courage d'être soi		
Référence : COF202	Adaptation	1 CD
Auteur : Jacques SALOMÉ	*par*	
Un livre audio qui est aussi une charte du mieux-être avec soi-même et avec autrui. Un pont entre la psychologie et la spiritualité.		
19.00 €		

Le cycle de rinçage
Référence : COF289 - 2 CD
Auteur : Pierre MORENCY par l' auteur
Vivre en couple pour les bonnes raisons Réussir sa vie de couple est un projet impossible à réaliser ; au mieux, on peut réussir sa vie à travers le couple. Selon Pierre Morency, chaque individu est, à l'image d'un vêtement taché, souillé par ses souffrances et ses croyances. Le meilleur moyen de le nettoyer ? Le couple ! Convaincu que la relation conjugale ne naît pas de l'amour, que le concept d'âmes sœurs est une hérésie et que l'égalité des partenaires est un leurre, l'auteur prétend qu'on doit se servir du couple comme d'une fantastique machine à laver. « On y entre encrassé, on en ressort purifié. » D'où son parti pris pour l'institution du mariage qui, en resserrant l'étau autour des époux, les empêche de se soustraire au grand nettoyage. Partant de ce principe original et employant le style décapant qui a fait sa renommée, Pierre Morency présente dans Le cycle de rinçage les bonnes et les mauvaises raisons de former un couple. Attention, ça va brasser !
23.00 €

Le futur de l'amour
Référence : COF333 Adaptation 2 CD
Auteur : Daphné rose KINGMA par Catherine Hasselwander
Nous vivons présentement une époque absolument fascinante et stimulante de l'histoire humaine où l'on voit éclore la conscience spirituelle. Les relations telles que nous les avons connues sont désormais révolues. Et l'amour renaît sous une forme nouvelle. Nous sommes invités à passer de l'idylle à l'amour véritable, des relations qui sont l'entreprise de la personnalité aux unions qui sont illuminées par l'âme. Nous sommes invités à mûrir pour atteindre notre réelle plénitude, celle d'êtres humains se reconnaissant en tant qu'âmes éternelles et divines. Le futur de l'amour est l'amour authentique, un grand et doux amour qui n'est pas douleur mais joie, qui n'est pas petit mais vaste, qui n'est pas personnel mais spirituel. Pourquoi maintenant ? Parce que nous sommes prêts. Voilà ce vers quoi nous avançons. Voilà notre vraie destination et l'avenir magnifique qui nous attend.
23.00 €

Le grand art de la petite conversation
Référence : AUD0665 Adaptation 3h15 1 CD MP3
Auteur : Debra FINE par Claire Benoit
Les papotages, menus propos ou "conversations de salon" sont souvent considérés comme une perte de temps. Un obstacle qui se met en travers de relations plus profondes, plus vraies, plus enrichissantes. Pourtant, ce sont ces échanges un peu superficiels qui permettent de briser la glace et de créer des liens pour aller plus loin… Mais la maîtrise de cette conversation "légère" n'est pas donnée à tout le monde et ce petit guide se révèlera très précieux en donnant des idées de sujets à aborder et d'attitudes à avoir qui serviront autant dans la vie privée que professionnelle. Enfin à l'audio le guide indispensable pour savoir parler en toute occasion à chacun. Écouter les phrases clés et les conseils d'une spécialiste vous les fera mémoriser de façon certaine et vous pourrez vous en servir... dès aujourd'hui.
16.00 €

Le grand bond
Référence : ADA9645 - 1 CD
Auteur : Gay HENDRICKS par
“Nous savons tous comment nous sentir mal. Nous sommes dotés de millions de voies nerveuses consacrées à enregistrer la douleur. Nous possédons bien sûr des points de plaisir à différents endroits, mais où sont les mécanismes qui nous permettraient de nous sentir bien continuellement ? Dans le processus qui m’a mené à répondre à cette question, j’ai pu créer le type de vie dont j’avais toujours rêvé tout en aidant plusieurs autres personnes à réaliser leurs rêves. Si une partie ou la totalité de l’ensemble de cette théorie vous semble intéressante, vous tenez entre vos mains le moyen d’entreprendre cette démarche pour vous-même.” ?Gay Hendricks est l’un des écrivains et conférenciers les plus populaires de notre époque. Il est l’auteur de nombreux ouvrages. Ses livres, ses séminaires et ses cours par Internet ont marqué des centaines, voire des milliers de personnes, dont la vie s’en est trouvée à jamais enrichie.
19.50 €

Le jeu de la vie et comment la jouer
Référence : COF326 Adaptation 1 CD
Auteur : Florence SCOVEL SHINN par Elisabeth Chouvalidzé
Florence Scovel Shinn appréhende la vie comme un Jeu auquel l'on se doit de participer. A la différence des autres jeux, Le Jeu de la vie nous assure une place parmi les gagnants à la seule condition d'être attentif à ses règles. Il suffit, pour ce faire, de tirer le meilleur parti des êtres et des situations auxquels nous sommes quotidiennement confrontés et de croire fermement que nous avons droit à la meilleure part. Tout pouvoir nous a été donné par " la pensée juste " de réaliser sa vie, son œuvre, son ciel sur terre.
18.00 €

Le livre du voyage
Référence : JON7477 147min 1 CD MP3
Auteur : Bernard WERBER par Michel Jonasz
Imaginez une voix-amie qui vous parle Imaginez une voix qui vous aide à explorer votre propre esprit. Imaginez une voix qui vous entraîne vers le plus beau, le plus simple, et le plus étonnant des voyages. Un voyage dans votre vie. Un voyage dans vos rêves. Un voyage hors du temps.
25.00 €

Le pouvoir de créer
Référence : ADA1789 Extraits / Abrégé 150 MI 2 CD
Auteur : ABRAHAM par
Ce livre audio est proposé afin d'aider ceux qui recherchent vraiment la maîtrise créatrice et délibérée de leur propre expérience de vie. Il vous amène à faire ce que vous aviez projeté de réaliser au moment où vous avez pris la décision de vous incarner dans ce corps physique.
18.10 €

Le pouvoir de l'intention
Référence : ADA1680 - 150 mi 2 CD
Auteur : Wayne W DYER par
La première partie, consacrée aux principes qui sous-tendent l'intention, vous montrera comment établir le contact avec cette force. Le Dr Dyer identifie ensuite les attributs de l'esprit universel et créateur de l'intention. La deuxième partie présente les moyens d'application dans la vie de tous les jours.
19.20 €

Le safari de la vie
Référence : COF380 Adaptation 2 CD
Auteur : John P. STRELECKY par Alain Lawrence
De l'auteur du best seller international, Le Why Café, nous vient une histoire puissante et inspirante. Jack, un jeune homme cherchant le bonheur, répond à un appel intérieur intense et part visiter l'Afrique, principalement la Savane. Il y fait la rencontre d'une vieille femme, Ma Ma Gombé, elle-même à la poursuite de sa quête personnelle. Contre toute attente, Ma Ma Gombé devient le guide de Jack alors qu'ils traversent le continent africain à pieds. A travers la sagesse de Ma Ma Gombé et les enseignements que lui fournit la Savane, Jack retrouve le sens de sa vie et apprend à libérer le potentiel qui sommeille en lui. Fidèle à sa réputation, John P. Strelecky nous offre une fois de plus une histoire merveilleuse et touchante, dans un cadre dépaysant et mystérieux cette fois-ci. Ce petit livre audio surprendra et inspirera les auditeurs qui, dans la foulée du personnage principal, découvrirons l'étonnant potentiel en eux.
22.00 €

Le souci des plaisirs - Construction d'une érotique solaire
Référence : FLA604 - 5h24 1 CD MP3
Auteur : Michel ONFRAY par Fanny Ardant
Le corps occidental reste chrétien, quoiqu'on en pense. Formaté par l'idéologie de l'imitation d'un anticorps, celui de Jésus qui ne mangeait et ne buvait que du symbole, puis du Christ, donc d'un cadavre, nous indexons notre sexualité sur la pulsion de mort. Michel Onfray propose de lire philosophiquement le Kama Sutra et de demander à l'érotique indienne un antidote à l'éros nocturne chrétien.
21.00 €

Le Souffle du guerrier de la lumière
Référence : COF356 - 1 CD
Auteur : Isabelle RAJOTTE par
Le souffle du guerrier de la lumière est un guide d'harmonisation spirituelle s'adressant à tout Travailleur de Lumière, ainsi que ceux en devenir, en quête d'outils visant à les appuyer dans leur parcours spirituel. Puisant sa source dans différentes écoles de pensée il procure aux utilisateurs une force libératrice immédiate. La simplicité et l'efficacité des outils offerts permettent de changer instantanément les zones d'ombre en lumières et permettent également de créer son propre système immunitaire divin afin de retrouver la santé psychique qui influe sur le corps physique. Que ce soit la technique Ho'oponopono, offrant une façon de libérer l'énergie des pensées et mémoires douloureuses emmagasinée en vous, de l'outil de la flamme violette restaurant et fortifiant le divin en soi, de l'outil de reprogrammation ADN avec l'onde de vie, des sons sacrés, de l'affirmation du JE SUIS, de la voie du guerrier de la lumière, etc. Le souffle du guerrier de la lumière avec ses multiples exercices réconciliateurs vous permettra de poursuive le travail d'unification de vos différentes énergies et de purifier votre Corps de Lumière.
18.00 €

Le stress comment le gérer sainement
Référence : COF366 Adaptation 1 CD
Auteur : Jean GARNEAU par Arnaud Riou
Problème normal de la vie moderne, le stress afflige une majorité de personnes dans leur travail. Il atteindrait même les enfants, les adolescents et les personnes âgées. On ne peut plus l'ignorer ou simplement le tolérer en attendant que la situation devienne moins exigeante. Les solutions classiques où l'on agit sur l'environnement (facteurs de stress) ou sur les symptômes (exercices de détente) sont rarement suffisantes. Mais en comprenant mieux d'où il vient et quels mécanismes l'engendrent, nous pouvons empêcher les pressions de provoquer chez nous un stress chronique et le cortège des maux physiques et psychiques qui viennent à sa suite. Le psychologue Jean Garneau explique comment. Originalement publié dans "L'enfer de la fuite"
18.00 €

Le WHY café
Référence : COF377 Texte intégral 2 CD
Auteur : John P. STRELECKY par Jean Leclerc
Pour fuir le stress et la pression au travail et dans la vie quotidienne, John prend la route pour quelques jours de vacances. Retardé par un accident, il se voit contraint de modifier son itinéraire et d'emprunter un chemin inconnu et isolé sur lequel il se perd. Contre toute attente, alors qu'il est sur le point de manquer d'essence et qu'il est affamé, il aboutit à un café au milieu de nulle part et dans lequel il fait la connaissance de trois personnes qui l'amèneront à réfléchir sur la vie d'un point de vue différent. Mais surtout, il découvre sur le menu du café trois questions qui le porteront à réévaluer sa propre existence : Pourquoi êtes-vous ici ? - Craignez-vous la mort ? - Êtes-vous pleinement épanoui? De discussion en discussion, de réflexion en réflexion, l'homme voit sa vision de la vie se transformer. Lorsqu'il quitte le café, tard dans la nuit, il sait qu'il ne sera plus jamais le même homme et que sa vie vient de prendre un tournant majeur.
22.00 €

Les 7 étapes du lâcher-prise
Référence : COF349 Extraits / Abrégé 2 CD
Auteur : Colette PORTELANCE par l' auteur
Lâche prise : un mot qu'on entend très souvent ces temps-ci ; un mot passe-partout qui semble avoir l'effet magique de transformer l'impuissance en ouverture sur tous les possibles ; un mot abstrait qu'on prononce comme une promesse de libération et de soulagement de tous les maux. En réalité, le lâcher-prise s'inscrit dans un processus qui comprend plusieurs étapes toutes aussi importantes les unes que les autres. Dans ce guide pratique, ces étapes sont présentées de façon à ce que vous puissiez les appliquer directement et sans effort à une situation difficile que vous vivez en ce moment. Au fur et à mesure de votre écoute, vous serez guidé vers l'intérieur de vous-même par des moyens simples et accessibles qui vous donneront le pouvoir de résoudre vos problèmes et de trouver la paix.
22.50 €

Les 7 habitudes des ados qui réussissent tout ce qu'ils entreprennent
Référence : COF371 - 2 CD
Auteur : Sean COVEY par Cédric Noël
Être adolescent aujourd'hui est à la fois complexe et angoissant. Mais cette période de la vie pose les bases de la future vie d'adulte. Sean Covey, fils de Stephen Covey, auteur du best-seller mondial Les sept habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent, montre comment appliquer ces principes fondamentaux dans la vie quotidienne d'un adolescent. Les 7 Habitudes des ados qui réussissent tout ce qu'ils entreprennent est un guide progressif permettant à l'adolescent d'améliorer son estime de soi, de bâtir des amitiés, de résister à la pression exercée par l'entourage, d'atteindre ses objectifs, de trouver l'harmonie avec ses parents, et bien d'autres choses encore. Truffé d'idées astucieuses, de citations littéraires et d'authentiques histoires d'adolescents venus des quatre coins de la planète, il éveillera, comme nul autre livre audio, l'intérêt des ados.
22.00 €

Les anges et le pouvoir de la manifestation
Référence : ADA2939 - 75 min 2 CD
Auteur : Doreen VIRTUE par
_Dans ce livre audio, la conférencière et auteur à succès Doreen Virtue vous propose un exercice de méditation unique, ouvrant la voie à une progression (un expérience similaire à la régression, mais levant le voile sur votre avenir, non sur votre passé). Elle expose aussi comment les anges vous appuient dans l' accomplissement de votre mission de vie.
21.90 €

Les autres et moi
Référence : AUD1058 Texte intégral 3H33 3 CD
Auteur : Isabelle FILLIOZAT par Elsa Romano
Dire bonjour, briser la glace, engager la conversation, lier relation, cela s'apprend, se travaille et rend heureux. Mais souvent la peur de déranger, d'être jugé, de ne pas savoir quoi dire, nous empêche d'aller vers l'autre. Isabelle Filliozat nous propose une vraie réflexion sur notre rapport aux autres. Elle nous propose des exercices pratiques pour combattre notre timidité et nos préjugés. En effet, notre manière de saluer, de tendre la main ou la joue, de regarder notre interlocuteur, influe sur la suite de la relation. Isabelle Filliozat nous invite à découvrir la politesse du cœur, le goût de l'échange, de la conversation pour se sentir plus libre et plus heureux. Vive et toute en empathie, la voix de la narratrice vous amènera à améliorer de suite votre façon de communiquer.
18.00 €

Les manipulateurs sont parmi nous
Référence : COF382 - 140 mi 2 CD
Auteur : Isabelle NAZARE-AGA par l' auteur
Sympathiques, séduisants, réservés ou carrément tyranniques, les manipulateurs empruntent différentes attitudes, utilisent diverses manoeuvres pour parvenir à leurs fins. Agissant en douceur, nous flattant et nous charmant par leurs paroles, ces proches - parents, conjoint, connaissances, collègues de travail - parviennent par ailleurs à nous culpabiliser et à nous dévaloriser, à semer en nous le doute et le malaise. Qui sont ces manipulateurs ? Comment s'y prennent-ils ?
22.00 €

Les naissances de notre vie - Volumes 1 et 2
Référence : MCF5011 Exposé 1h53 2 CD
Auteur : Jacques SALOMÉ par l' auteur
Vivre les séparations, les pertes ou les ruptures en restant vivant, entier. Naître, c'est entrer dans la vie ; or il n'y a pas de vie sans séparation, pas de séparation sans deuil pour surmonter la souffrance consécutive à la perte d'objet. Savoir se séparer s'apprend. Voilà ce que nous propose Jacques SALOMÉ dans cet enregistrement en : - parcourant avec nous les différentes naissances qui jalonnent une vie, - montrant l'importance, la fréquence et la nécessité des séparations que chacun doit affronter pour exister pleinement, - en donnant des repères pour gérer nos deuils afin de vivre dans la croissance psychologique ; car grandir c'est apprendre à se séparer tout en restant entier, - en prouvant que apprendre à vivre les séparations dans un registre juste fait partie des apprentissages nécessaires de la vie. Cependant, insiste Jacques SALOMÉ, il n'y a pas de solution valable pour tous, il n'existe que des stratégies possibles pour vivre, sans se détruire, les pertes, les séparations et les ruptures qui jalonnent notre vie. Les propos vivifiants contenus dans ces enregistrements sont à écouter et réécouter pour "oser" vivre notre vie.
30.50 €

Les psy-trucs pour les enfants de 0 à 3 ans
Référence : COF376 - 2 CD
Auteur : Suzanne VALLIERES par Jean ECHENOZ
- À quel moment le foetus entre-t-il en contact avec nous ? - Dois-je laisser mon enfant pleurer la nuit ? - Comment l'habituer à dormir dans son propre lit ? - Est-ce un caprice de trop le bercer ? - À quel âge devrait-il être propre ? - Comment réagir devant ses crises ? Ce livre audio fournit des réponses claires aux questions que beaucoup de parents se posent au sujet du développement de leurs enfants, de la vie intra-utérine jusqu'à l'âge de trois ans. Il s'agit d'un guide concret qui démythifie certaines notions relatives à l'évolution de l'enfant en livrant, le plus simplement possible, trucs et conseils qui faciliteront la vie des parents. Chaque article est résumé par des psy-trucs à la portée de tous, qui pourront être appliqués dans la vie quotidienne.
22.00 €

Lettre à une mère
Référence : LIVR033 Exposé 47 min 1 CD
Auteur : René FRYDMAN par Dominique Vovk
René Frydman a accompagné de nombreuses femmes dans l'aventure de la maternité. Il sait leur force, leur lumière et leurs inquiétudes. Dans une lettre intime et pudique, faite de sentiments et de souvenirs mêlés, il raconte l'émotion d'un homme devant la maternité. Personne n'avait encore parlé ainsi, avec un regard aussi fort et tendre, de cet incomparable voyage à deux. Ce livre audio donne une nouvelle émotion à cette lettre intimiste pleine de douceur et de pudeur. Toutes les femmes se reconnaîtront à travers ces mots et ces phrases.
15.00 €

Lettres à l'intime de soi
Référence : MCF5009 Exposé 1h14 1 CD
Auteur : Jacques SALOMÉ par l' auteur
38 textes de toute beauté, véritable outil de maturation, traitant de nos relations à nous-même, nos relations à nos figures parentales, mais aussi nos relations aux autres, surtout notre relation à l'amour. À écouter et à réécouter absolument. "J'ai rassemblé ici des textes qui m'ont habité longtemps et avec lesquels j'ai cheminé pour agrandir les rencontres heureuses, pour écouter au plus près de celle qui furent difficiles, pour entendre aussi les liens subtils qui ont tissé ma vie. J'ai offert ces paroles à l'écoute de ceux que j'ai aimés, de ceux qui m'ont accompagné tout au long des sessions de formation que j'ai animées durant ces 25 dernières années. Je les dédie à tous ceux qui veulent faire de leur existence un engagement de responsabilité, de respect et d'amour"
17.00 €

Liberez-Vous de Votre Karma
Référence : ADA2748 - 1 CD
Auteur : Doreen VIRTUE par
n écoutant ce CD, vous comprendrez de quelle façon des expériences de vies antérieures peuvent interférer avec cette vie présente et pourquoi la thérapie classique ne peut donner les résultats escomptés dans ce cas. Il vous aidera à guérir des blessures de votre enfance et de votre vie d'adulte actuelle,les problèmes relationnels et les défis de la vie professionnelle.
24.00 €

Manuel de manipulation
Référence : AUD2287 Texte intégral 4h 1 CD MP3
Auteur : Gilles AZZOPARDI par
On obtient toujours beaucoup plus des autres en les impressionnant favorablement plutôt que par la confrontation et la lutte ! Pourquoi sommes-nous manipulables ? Quand nous nous retrouvons dans des situations affectives, matérielles où nous sommes aussi impuissants que lorsque nous étions bébé, quand des être tout-puissants nous fournissaient nourriture et bien-être. Nous cherchons à retrouver cette protection infaillible, une domination, à recréer des rapports de dépendance...et on se laisse faire. Mais ce n'est pas une fatalité, on peut inverser la tendance ! Alors, comment ne plus être manipulé dans la vie de tous les jours ? Comment désamorcer les agressions et le harcèlement léger? Comment s'imposer au bureau ou en amour ? Gilles Azzopardi livre techniques et conseils mis au point par les Machiavel de la politique et de la communication, les pros de la négociation ou de la vente pour influencer les choix. Clair, précis, pratique, il vous montre comment les utiliser pour amener vos interlocuteurs à faire ce que vous voulez ! La lecture de Robert Guilmard excelle à disséquer, avec une clarté nuancée d'humour, les analyses éclairées de Gilles Azzopardi .
18.00 €

Mars et Vénus en harmonie
Référence : EA149 Texte intégral 2H20 2 CD
Auteur : John GRAY par Eric Bleuzé
Après une journée harassante, Mars a besoin de recharger ses batteries et Vénus de raconter ses soucis. À ce moment-là, des frictions inutiles se produisent souvent. Elle se sent incomprise et négligée. Il a l'impression de ne pas être reconnu. Elle le vexe, il la blesse. Et le ton monte. Les différences hormonales provoquent en effet des réactions opposées face aux situations de stress. Quand il aura compris comment elle fonctionne, Monsieur « J'ai la solution » préférera écouter sa femme. Inversement, Madame « On peut mieux faire » évitera de l'accabler de reproches. Dans le premier CD, JOHN GRAY, le grand spécialiste américain des relations de couple, explique l'origine scientifique de ces différences. Depuis les temps préhistoriques, le cerveau s'est développé de manière distincte selon le sexe. Le comportement masculin obéit à la testostérone tandis que les réactions féminines dépendent de l'ocytocine. Dans le second CD, il part de petits sketchs pour vous apprendre à exposer vos émotions dans un espace serein. Ainsi, au lieu de lancer « Tu ne comprends jamais rien! », Mars pourrait rassurer Vénus par un « Chérie, je vais essayer d'expliquer autrement ce que je veux dire... » Et au lieu de balancer à son conjoint « Mais comment peux-tu encore sortir une chose pareille?! », elle pourrait calmer le jeu par un « Écoute, là nous devenons blessants. On en reparlera plus tard. »
19.95 €

Méditation pour se manifester
Référence : ADA2809 - 1 CD
Auteur : Wayne W DYER par
Ne vous méprenez pas : vous pouvez manifester TOUT ce que vous voulez dans la vie lorsque vous vous reliez à l'abondance de l'Univers. Sur ce CD unique en son genre, l'auteur à succès et conférencier, Wayne W. Dyer, vous démontre justement comment y parvenir.
21.40 €

Méditations - De l'inconscience à l'amour
Référence : ADA3059 - 150mn 2 CD
Auteur : Marie AMLAS par
Le passage que vit la terre actuellement nous pousse tous à revenir à soi dans la centration et la sérénité. Ces méditations, exercices offrent de puissants outils pour créer cet espace intérieur d'auto observation et de guérison. Ils supportent en nous l'élan de la réconciliation avec soi, et avec la vie afin de sortir de l'inconscience et choisir enfin l'Amour.
24.50 €

Méditations de courage et de compassion
Référence : ADA9614 - 49min 1 CD
Auteur : Joan BORYSENKO par
Les deux méditations de ce disque compact ont été spécialement créées pour vous aider à cultiver les qualités de résilience que certaines personnes possèdent dès la naissance, mais que la plupart d'entre nous doivent s'efforcer d'acquérir. La pratique régulière de ces méditations peut aussi contribuer à réduire votre stress, améliorer votre sommeil et vous aider à obtenir l'état de santé optimale et l'énergie dont vous avez besoin en tous temps.... et particulièrement dans les périodes de changement. La méditation 1 : «Générer la force, l'aisance et la clarté» vous aidera à réduire le stress et à accroître votre vitalité. Le fait de méditer sur les trois champs d'énergie classiques du ventre, du coeur et du cerveau équilibre et rafraîchit votre énergie physique et mentale, et vous prépare à recevoir des intuitions créatives et à agir avec efficacité. La méditation 2 : «Cultiver la compassion» est basée sur une pratique ancienne qui vous aide à ressentir du bien-être et de la douceur vis-à-vis de vous-même et de tous les êtres. La recherche médicale moderne a confirmé ses effets curatifs sur le mental, les émotions et le corps physique. Joan Borysenko, Ph.D., est une conférencière de renommée internationale intervenant dans les domaines de la spiritualité, de la médecine intégrative et de la connexion corps/esprit. Elle est Docteur ès Science Médicale de l'École de Médecine de Harvard, psychologue clinique diplômée, auteure de plusieurs livres, et cofondatrice de l'Institut Claritas de Recherche Interspirituelle. Narration : Danièle Panneton - Musique de ailia, composée et interprétée par Louis Lachance.
17.50 €

Méditations du reveil et du sommeil
Référence : ADA9778 - 1 CD
Auteur : Louise L. HAY par
Véritable source d' inspiration, l' auteure de best-sellers et conférencière de renommée Louise L. Hay vous offre dans ce CD des méditations à effectuer en matinée et en soirée, afin de vous permettre d' entamer votre journée avec espoir, puis de la clore avec joie et satisfaction
21.40 €

Méditer 108 leçons de pleine conscience
Référence : ARE1054 - 1 LIVRE CD
Auteur : Jon KABAT-ZINN par Bernard Giraudeau
Nous pouvons tous apprendre à méditer. Il suffit de s'arrêter quelques minutes par jour pour retrouver la paix de l'esprit et du coeur. S'inspirant de traditions anciennes, Jon Kabat-Zinn a élaboré une forme de méditation dite " de la pleine conscience " voici plus de trente ans. Elle est aujourd'hui pratiquée dans plus de deux cent cinquante hôpitaux dans le monde et ses bienfaits sont validés par la science. Les méditations réunies dans ce CD ont déjà inspiré des dizaines de milliers de personnes. Elles sont écrites dans un langage simple et universel. Accordez-vous le droit de vous asseoir simplement et de ne rien faire. Laissez-vous guider par la voix de Bernard Giraudeau, qui pratique la méditation depuis dix ans. Un livre de 108 leçons de pleine conscience, accompagné d'un CD de 12 méditations guidées à pratiquer chez soi avec la voix de Bernard Giraudeau.
24.80 €

Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience une méthode pour vivre ..
Référence : OD2025 - 1 LIVRE CD
Auteur : Mark WILLIAMS par
Le livre que vous tenez entre les mains est consacré aux techniques de méditation en pleine conscience. Associant tradition orientale et thérapie cognitive, ces techniques, scientifiquement validées, ont fait la preuve de leur efficacité. Non seulement elles aident à guérir et à prévenir la maladie dépressive, mais elles permettent, pratiquées régulièrement, de retrouver le goût simple de la vie. Lisez, pratiquez et jugez par vous-même !
25.00 €

Même le soleil mourra
Référence : ADA1796 - 2 CD
Auteur : Eckart TOLLE par
Lorsque Eckhart Tolle nous a donné son accord pour une entrevue le 11 septembre 2001, il ne pouvait prévoir la nature historique de cette date ni toute la souffrance qui en découlerait. Alors que les événements se déroulaient en temps réel, il réagissait d'une voix calme et claire et nous aidait à mieux comprendre la peur et le chaos qui marqueraient cette date à tout jamais.
23.00 €

Mettre en pratique Le pouvoir du moment présent
Référence : ADA0751 Extraits / Abrégé 77min 1 CD
Auteur : Eckart TOLLE par
En très peu de temps, Le pouvoir du moment présent a acquis la réputation d'être parmi les plus grands écrits spirituels publiés ces dernières années. La puissance de cet ouvrage va au-delà des mots. Dans cet enregistrement, Mettre en pratique le pouvoir du moment présent, l'auteur fait ressortir l'essentiel de son enseignement par des extraits minutieusement organisés , tirés du livre d'origine. Nombre de ces extraits se prêtent à une écoute méditative ou à de simples exercices. L'intention première n'est pas de colliger de nouvelles informations mais plutôt d'accéder à un état de conscience modifié. Une même section écoutée à de multiples reprises aura toujours quelque chose de frais et de neuf à vous apporter. Prenez votre temps pour écouter ces passages. Arrêtez-vous aussi souvent que nécessaire pour laisser place à la réflexion et à l'immobilité intérieure. Un CD livre audio de 77 minutes.
13.00 €

Ne vous noyez pas dans un verre d'eau
Référence : COF323 Adaptation 80MIN 1 CD
Auteur : Richard CARLSON par Vincent Davy
Vous vous mettez dans tous vos états pour une critique, un retard, un échec ? Votre conjoint ne vous comprend pas, votre patron vous tyranise, vos collègues vous énervent, vos banquiers vous harcèlent, votre emploi du temps vous étouffe ? Alors ce livre est fait pour vous. Richard Carlson vous apprend à modifier vos réactions face aux difficultés courantes, en cent "stratégies" qui sont autant d'exercices pratiques : apprenez à lâcher du lest, renoncez à l'obsession du "toujours plus", acceptez d'avoir tort, respectez les autres mais occupez-vous de vous, et si un problème vous rend malade, demandez-vous l'importance qu'il aura dans un an. Bref, refusez de faire de vos jours une succession de mini-drames qui vous bouffent l'existence : préférez exister ! Ne vous noyez pas dans un verre d'eau : un joyau de sagesse plein d'humour qui vous simplifiera la vie et vous donnera d'autant plus de vaillance pour affronter ses vraies tempêtes.
19.00 €

Obtenez la vie que vous voulez
Référence : COF394 Adaptation 1 CD
Auteur : Richard BANDLER par Alain Lawrence
L'auteur Richard Bandler, célèbre cocréateur de la PNL et ancien maître de Paul McKenna, croit que vous pouvez devenir qui vous voulez. Ses techniques d'avant-garde. qui s'appliquent aisément, ont déjà enrichi la vie de millions de personnes comme vous. L'ouvrage Obtenez la vie que vous voulez contient les exercices les plus simples et les plus efficaces que Bandler ait mis au point au cours des 35 dernières années. Après l'avoir lu, vous pourrez vous rendre maître de toutes les dimensions de votre vie : vous vaincrez vos peurs, vos phobies et vos mauvaises habitudes, vous serez plus heureux, et vous connaîtrez la réussite dans votre travail et dans vos relations.
18.00 €

Optimiste, grâce à la sophrologie !
Référence : AUD2232 - 1 CD
Auteur : Sylvie ROUCOULES par
L'optimisme est un état d'esprit qui perçoit le monde de manière positive. C'est un sentiment moteur de l'initiative. Ne pas se laisser décourager est essentiel. Voir le bon côté des choses est une discipline indispensable. L'optimisme n'est pas en effet uniquement destiné à quelques uns d'entre nos …cet état est au contraire le résultat travail sur soi. Il est le fruit d'un effort personnel. Pour cela il est nécessaire de réviser ses croyances afin de semer en soi l'idée que même si l'on ne reçoit pas forcément ce que l'on souhaite, il y a là occasion à se surpasser, à évoluer…Ce qui pouvait ressembler à une malchance devient une opportunité pour grandir… Découvrez dans cet album deux nouvelles séances de sophro-relaxation pour vous abandonner à la puissance du Coeur et faire éclore en profondeur les qualités racines de l'optimisme.
19.00 €

Organisez votre vie pour mieux la vivre
Référence : ADA1390 - 140min 2 CD
Auteur : Julie MORGENSTERN par
La force de cette méthode est de vous permettre de concevoir un plan d'organisation unique fondé sur vos objectifs personnels, vos habitudes et vos besoins psychologiques – un plan adapté à votre personnalité.
23.50 €

Oui, je peux
Référence : ADA2281 - 1 LIVRE CD
Auteur : Louise L. HAY par
Dans ce livre concis et pourtant bourré d'informations (à écouter sur le CD inclus ou à lire dans vos temps libres) LOUISE L. HAY vous montre que vous pouvez modifier et améliorer pratiquement tous les aspects de votre vie, simplement en maîtrisant la technique des affirmations. Elle explique que chaque pensée qui se forme dans votre esprit et chaque mot que vous prononcez constituent une affirmation. Broché 15,5 x 17 - 110 pages + CD
24.00 €

Ouverture à la méthode E.S.P.E.R.E.
Référence : MCF5010 Exposé 1h04 1 CD
Auteur : Jacques SALOMÉ par l' auteur
Cet enregistrement contient une puissante synthèse de l'œuvre de Jacques SALOMÉ permettant de réinventer des relations plus fertiles, plus dynamiques, plus porteuses de vie. Pour ce faire, l'auteur propose la méthode E.S.P.E.R.E. : Energie Spécifique Pour une Ecologie Relationnelle Essentielle. C'est une approche d'ordre pédagogique qui suppose de se former. Elle vise à transmettre des savoirs être, des savoirs créer, des savoirs devenir. Plutôt qu'apporter des solutions toutes faites, elle propose des repères, des règles d'hygiène relationnelle, des outils concrets et directement opérationnels ainsi qu'un accompagnement à l'apprentissage des relations humaines par le développement de la communication. Elle n'adopte aucun parti pris, ne défend aucune idéologie; cette méthode est d'abord un outil de travail accessible, transmissible, qui débouche sur une mise en action et un engagement au quotidien pour un mieux être dans notre vie personnelle, familiale et professionnelle.
17.00 €

Parle-moi, j'ai des choses à te dire
Référence : COF294 Adaptation 1 CD
Auteur : Jacques SALOMÉ par
Malgré la tendresse, malgré l'affection et l'espérance, deux êtres qui ont fait un bout de chemin ensemble se retrouvent un jour face à face, incapables de communiquer, d'ouvrir leur coeur, de dévoiler leurs pensées, de se rendre accessibles. Pourquoi et comment en sont-ils arrivés là ? Est-il possible d'améliorer leur relation ?
23.00 €

Passage Dans Nos Vies Antérieures avec les Anges
Référence : ADA3028 - 75 min 1 CD
Auteur : Doreen VIRTUE par
Sur ce CD fascinant, Doreen Virtue nous explique comment ces clients se sont guéris de leurs phobies, leurs dépendances et leurs désordres émotionnels en leur rappelant leurs vies antérieures, et comment vous pouvez également faire de même. Elle vous aide à vous relâcher et relaxer avec des méditations afin que votre révèle ses secrets anciens. 9782895653028
21.90 €

Pensez, gérez, gagnez
Référence : COF338 Adaptation 2 CD
Auteur : Daniel SEVIGNY par l' auteur et Sophie Stanké
Tous nous rêvons à l'euphorie de la vie. Tous nous cherchons ce bonheur. Il est occasionnellement là, pourquoi ne l'est-il pas en permanence? En gérant vos pensées, vous évoluerez sur une route merveilleuse, le chemin de la béatitude. Suivez les directives proposées dans ce livre et votre vie sera le reflet d'une personne comblée. Le mécanisme de la pensée nous a été donné sans mode d'emploi. Dans ce livre audio, plusieurs démarches vous indiquent les voies possibles à suivre. Faites-vous guider, et vous aussi, comme des milliers d'autres, vous direz : C'EST FACILE ET ÇA MARCHE.
23.00 €

Petites et grandes fables de Sophios
Référence : COF200 - 1 CD
Auteur : Michel PIQUEMAL par
Né de l'imagination de Michel Piquemal, voici Sophios : un vieux philosophe hors du temps, qui invente avec humour des fables pour ses jeunes élèves. Imprégnées de cultures diverses, ces histoires inédites nous questionnent sur le sens qu'ont aujourd'hui les notions de liberté, de respect des lois, d'amitié, de vengeance, de destinée... Raconté par Jacques Salomé et Michel Piquemal, "Petites et grandes fables de Sophios" est un petit délice pour les oreilles et une grande douceur pour l'âme. Plus de 30 fables pour une entrée surprenante en philosophie.
19.00 €

Portes sur le moment présent
Référence : ADA1741 - 1 LIVRE CD
Auteur : Eckart TOLLE par
L'auteur nous enseigne comment lâcher le passé et le futur afin de vivre dans le moment présent. Il nous encourage à nous défaire de notre sentiment de soi basé sur le mental, à emprunter les portes du présent éternel et à vivre avec éclat dans le moment présent. Eckhart Tolle nous guide à travers ces portes : « La porte du corps intérieur », « La porte du silence » et « La porte de l'acceptation de ce moment ».
21.00 €

Pour être à l'écoute de nos enfants
Référence : MCF5005 Exposé 1h13 1 CD
Auteur : Jacques SALOMÉ par l' auteur
Être à l'écoute de l'enfant en nous "Enfants et adultes, chacun avec ses moyens peut se responsabiliser pour oser se dire et être entendu, pour inviter l'autre à se dire et prendre le risque d'être entendu" Encore une fois Jacques SALOMÉ ne fait pas dans la facilité. Il bouscule nos "certitudes" d'adulte pour nous permettre de vivre des communications vivantes et d'avoir des relations en santé avec nos enfants. Pour cela il nous propose : - d'oser réinventer la communication entre enfant et adulte. - de sortir des malentendus, des violences cachées, des souffrances non-dites, - d'utiliser des moyens concrets pour le dire, pour écouter, pour entendre… - de pratiquer les règles d'hygiène relationnelle, - de donner des moyens efficaces pour dynamiser la relation : oser demander - oser recevoir - oser refuser - d'accepter d'entrer dans la différenciation pour passer d'une relation de soins à une relation d'échanges.
17.00 €

Pour ne plus vivre sur la planète "TAIRE"
Référence : MCF5020 Exposé 1h18 1 CD
Auteur : Jacques SALOMÉ par l' auteur
Si l'on considère que la communication interpersonnelle est la sève de la vie, qui permet à chacun de développer le maximum de ses ressources, d'accéder au meilleur de ses potentialités et de dynamiser ainsi les relations les plus significatives de sa vie, nous pouvons mieux comprendre combien il est important de prendre soin de la qualité des relations qui sont au cœur de notre existence. Jacques SALOMÉ, expert en communication, tente dans une première partie de démystifier quelques malentendus les plus fréquents que ce soit dans les échanges intimes ou les relations professionnelles et sociales. Dans la deuxième partie de son propos, il présente des outils et des règles d'hygiène relationnelle pour des communications sans violences, plus créatives et plus vivantes. C'est une invitation à instaurer une communication relationnelle basée sur la valeur de la parole, de l'engagement et de la convivialité.
17.00 €

Psychologie des foules
Référence : SO20 Texte intégral 5H13 1 CD MP3
Auteur : Gustave LE BON par Victor Viesta
« Les seuls changements importants, ceux d'où le renouvellement des civilisations découle, s'opèrent dans les opinions, les conceptions et les croyances... » « La destruction des croyances religieuses, combinée avec l'émergence de nouvelles technologies, va entraîner une mutation dans le mental collectif. (…) Les sociétés qui émergeront du chaos devront compter avec une puissance nouvelle : les foules. » Dans ce texte publié en 1895, Gustave Le Bon, avance des idées sur la psychologie collective qui parurent choquantes à l'époque mais qui gardent aujourd'hui encore toute leur pertinence. « La foule est toujours dominée par l'inconscient » « Connaître l'art d'impressionner l'imagination des foules c'est connaître l'art de les gouverner ». « En foule, l'ignorant comme le savant deviennent également incapables de discernement. » Ce livre passe pour avoir inspiré tous les dictateurs du 20ème siècle, de Mussolini à Hitler, Staline et Mao mais aussi de nombreux démocrates comme Roosevelt, Clémenceau, Churchill et De Gaulle. Processus électoraux, sociétés de consommation, marketing, téléréalité et réseaux sociaux, mondialisation, plus que jamais notre époque moderne plonge davantage dans cette « ère des foules » prévue par Le Bon. Un livre audio indispensable pour qui veut comprendre les ressorts des comportements collectifs.
19.90 €

Quel temps fait-il dans ma mémoire ?
Référence : COF401 Exposé 1 CD
Auteur : Bernice HAMEL par
Ce qui m'amène à vous parler de mes souvenirs, n'est pas tant le désir de retracer le fil d'une seule vie, mais plutôt, celui d'une époque assez colorée, bouleversée et bouleversante. Une époque qu'on a voulue révolutionnaire, communautaire, salutaire et bien entendu très idéalisée: Les années 70, le Flower Power. La poésie nous a tous envahi. La musique nous a porté. La folie collective qui s'est emparée de nous a fait des remous, des bienfaits, des débordements. On refaisait le monde, croyait-on. On s'inventait un paradis, le nôtre. On a tous dormi dans le même lit, les chats, les chiens et les amis. Les nouveaux Dieux nous inspiraient: Lennon, Hendrix, The Rose, Dubois, Dufresne, Charlebois. On a tissé à plusieurs mains, les souvenirs d'un autre temps, d'une autre vie.
18.00 €

Qui es-tu ?
Référence : COF288 Adaptation 160min 2 CD
Auteur : Lise BOURBEAU par
En raison de la grande popularité de son premier livre et à la demande générale de ses lecteurs, Lise Boudeau a décidé d'y donner suite. L'auditeur désireux de découvrir qui il est puisera des trésors d'information dans ce livre audio. Grâce à des exemples pratiques tirés de la vie courante, il sera émerveillé de se reconnaître à travers ce qu'il dit, pense, voit, entend ou ressent. Même l'observation des vêtements qu'il porte et du lieu où il réside le renseignera sur lui-même. De plus, ce livre audio décrit en détail la signification des formes du corps. Plusieurs malaises et maladies sont aussi expliqués dans leur sens métaphysique, aidant ainsi à en découvrir les causes profondes. Les résultats visés sont l'auto-guérison, l'amélioration de la qualité des communications interpersonnelles et un mieux-être général. Ce livre audio se veut un ouvrage de référence qui ne cessera d'être un compagnon de tout instant.
23.00 €

Rebondir
Référence : COF384 Adaptation 2 CD
Auteur : Daniel DUFOUR par l' auteur
Séparation, perte d'emploi, maladie, un jour ou l'autre, nous sommes tous confrontés aux difficultés de la vie. Pourtant, quelle que soit notre situation, nous disposons de toutes les ressources nécessaires pour rebondir. C'est ce que nous révèle Daniel Dufour qui croit en la capacité de chacun à se battre pour soi-même afin de surmonter les obstacles. Se centrer sur soi, reconnaître, ressentir et exprimer ses émotions, s'enraciner dans son noyau fondamental et son savoir inné?: autant d'étapes sur le chemin de la guérison. Véritable mouvement d'amour, ce retour à soi fait de chacun de nous un créateur de sa vie plutôt qu'une victime du destin. Il est aussi une ouverture sur le monde et les autres qui scelle notre appartenance à l'univers.
22.00 €

Relaxation Totale - Retrouvez une nouvelle énergie
Référence : AUD0474 Sélection 1h15 1 CD
Auteur : Sylvie ROUCOULES par Sylvie Roucoules
Deux séances de relaxation sophrologique vous sont proposées. La première vous emmène dans un décor de neige, dans la blancheur des montagnes et le bruit des sources fraîches qui vous régénéreront. La seconde vous invite au voyage plus subtil d'une rencontre : celle d'un vieux sage aux couleurs d'orient rayonnant d'une tendresse bienfaisante qui vous apaisera. Vous accéderez à un état de détente particulièrement réparateur grâce au mélange harmonieux d'une voix qui vous guide pas à pas et de temps musicaux propices au relâchement. Pour terminer vous pourrez écouter un chant répétitif, conçu sur le modèle des mantras indiens. Découvrez cette mélodie comme une musique de bien-être ou utilisez-la comme une méditation apaisante. Dans ce cas, installez-vous confortablement, dos droit et unissez vous aux paroles, soit silencieusement soit en chantant. Le texte de ce mantra a été écrit pour favoriser l'ouverture du cœur. Alors laissez-vous toucher par son message d'amour !
16.00 €

Rencontre avec vous Vol II Sophrologie
Référence : LIVR12 - 1H 1 CD
Auteur : Danièle GOUYON par l' auteur
Après le succès du premier volume, voici le nouveau cd de Danièle Gouyon, « Rencontre avec vous » Volume II. Un nouveau CD de notre collection « Vie pratique » qui vous permettra d'aborder, de la meilleure façon grâce à 5 exercices de sophrologie, des situations de stress que la vie apporte : Un rendez-vous important - Préparation à un examen - Vous êtes enceinte ? -Allez à la rencontre de votre enfant - Aide au sommeil pour les enfants - Ressourcement
15.00 €

Rêve Mode d'emploi
Référence : ELL1727 - 60MIN 1 CD
Auteur : Pierre FLUCHAIRE par
Apprendre à rêver pour exploiter ses richesses intérieures Séance 1 : L'éveil Séance 2 : L'endormissement Séance 3 : La détente
23.00 €

S'organiser pour réussir
Référence : AUD0887 Extraits / Abrégé 3h 3 CD
Auteur : David ALLEN par Alexis Desseaux
Votre efficacité est directement proportionnelle à votre capacité de vous détendre. Ce livre va transformer radicalement votre manière de vivre et de travailler. « Travailler sereinement, en faire plus sans multiplier vos efforts : tel est l'objectif des conseils et des stratégies que je présente dans ce livre. Vous faites peut-être partie de ces personnes qui, comme moi, aiment faire les choses jusqu'au bout, mais qui souhaitent en même temps savourer chaque moment de la vie. Et cela peut vous sembler difficile - sinon impossible - à réaliser quand votre charge de travail devient trop écrasante.
18.50 €

Sagesses et malices de Nasreddine
Référence : COF246 - 1 CD
Auteur : Jihad DARWICHE par
Connaissez-vous le fou qui était sage ? Il se nomme Nasreddine Hodja et ses brèves histoires ont fait le tour du monde. Nasreddine est un personnage dont la célébrité dépasse les siècles, les générations et les âges. Il est connu dans le monde arabo-musulman sous différents noms : en Turquie, Iran et Pakistan, il est Nasreddine Hodja ; dans le monde arabe, il s'appelle Djeha, Jiha, Goha, Ch'ha... Dans d'autres lieux, il est l'idiot, le simple ou le fou-sage. Un livre audio de plus de 40 histoires tout en sagesse, à la lisière de l'absurde et de la raison. Petits et grands malins y découvriront, derrière le rire, des vérités simples et lumineuses comme le jour
19.00 €

secrets et mystères de notre monde
Référence : ADA2847 - 150 MI 2 CD
Auteur : Sylvia BROWNE par
Dans ce livre audio, l'auteure vient guider ceux qui ont toujours été fascinés par les phénomènes inexpliqués ou mal expliqués. Grâce aux informations transmises par son guide spirituel, et à ses propres pouvoirs médiumniques, elle jette un nouvel éclairage sur les connaissances scientifiques actuelles en nous fournissant des explications détaillées sur les phénomènes apparemment inexplicables.
19.90 €

Super Stress LA SOLUTION
Référence : AUD2935 Adaptation 5h 1 CD MP3
Auteur : Robert A. LEE par Marie Lenoir
Vous vous sentez dépassé ? Écartelé entre vos obligations professionnelles, familiales, amicales et amoureuses ? Vous souffrez d'insomnies, de maux de dos et d'estomac ? Vous êtes greffé à votre ordinateur et à votre téléphone portable ? Sous pression vingt-quatre heures sur vingt-quatre ? C'est officiel : vous êtes SuperStressé. Dans son livre, Roberta Lee, médecin new-yorkaise éminemment compétente et rassurante, met en évidence un nouveau type de stress : intense, persistant, chronique, aigu, dont les effets sont comparables à ceux du « choc des tranchées » lors de la Première Guerre mondiale. Bien que nous n'ayons pas vécu un tel traumatisme, le stress et l'anxiété dont nous souffrons aujourd'hui sont tout aussi violents. La solution ? Un programme révolutionnaire de quatre semaines, des tests ciblés pour déterminer votre profil de SuperStressé et une combinaison inédite de botanique, de thérapies intégratives et alternatives, et de médecine traditionnelle. Un diagnostic passionnant sur le problème du stress aujourd'hui et des solutions pratiques et efficaces pour retrouver une vie sereine et épanouie. Pour exposer les méthodes permettant de sortir de la douloureuse aliénation du stress, Marie Lenoir a l'intelligence d'adopter une lecture roborative et convaincante qui est, à elle seule, une parfaite introduction au programme de Roberta Lee.
18.50 €

Techniques de Visualisation créatrice
Référence : ADA9287 - 3 CD
Auteur : Shakti GAWAIN par
La visualisation créatrice est l'art d'utiliser l'imagerie mentale et l'affirmation pour produire des changements positifs dans sa vie. Ce guide clair et pratique renferme des techniques simples pour : - Se sentir plus détendu et plus serein. - Accroître sa vitalité et améliorer sa santé. - Développer sa créativité. - Etablir des relations humaines plus satisfaisantes. - Atteindre ses buts professionnels. - Se débarrasser des habitudes néfastes. - Accroître sa prospérité. - Et bien davantage encore ! La visualisation créatrice montre son efficacité dans des domaines tels que la psychologie, la santé, l'éducation, les affaires, l'athlétisme et les arts. En la pratiquant vous-même, vous découvrirez comment éveiller votre potentiel individuel de réussite et de joie de vivre.
25.50 €

Transformez Votre Vie
Référence : ADA3172 - 2 CD
Auteur : Louise L. HAY par
Nous créons notre réalité, et pour l' auteure : Rien ni personne ne possède le moindre pouvoir sur nous, car nous sommes les seuls à gérer notre pensée. Si nous parvenons à rendre notre pensée harmonieuse et équilibrée, il en ira de même pour notre vie
21.40 €

Un chemin de vie par la pratique des actes symboliques
Référence : MCF5012 Exposé 1h13 1 CD
Auteur : Jacques SALOMÉ par l' auteur
Nous découvrons parfois douloureusement que les mots ne sont pas toujours suffisants pour construire des relations vivantes et durables. Dans cet enregistrement, Jacques SALOMÉ donne des éléments fondamentaux pour utiliser un des médiateurs les plus puissants “la symbolisation”, véritable outil de communication avec soi-même et avec les autres. Comme à son habitude, il illustre par des exemples concrets la part de symbolisation nécessaire dans le contexte d’une vie d’adulte. Il présente cinq situations de base qui relèvent du possible d’une mise en symboles et commente à partir d’exemples les prolongements et les limites de cette pratique. Il montre enfin que symboliser ne relève pas de la recette, du truc, car il s’agit d’un véritable outil à intégrer dans notre chemin de vie pour obtenir une communication plus authentique avec soi-même et avec autrui.
17.00 €

Un couple fort, une famille unie
Référence : COF385 Adaptation 2 CD
Auteur : Yvan PHANEUF par l' auteur
Malgré le pourcentage élevé de couples qui se séparent et de familles qui se divisent, un couple fort au sein d’une famille unie est plus que jamais possible. Pour y arriver, toutefois, il y a des « règles » relationnelles à respecter.
22.00 €

Une retraite heureuse			
Référence : COF263	Adaptation	110 mi	2 CD
Auteur : Marie-Paule DESSAINT	*par l' auteur*		
Une retraite heureuse? Ça dépend de vous! répond aux interrogations ou aux craintes à l'égard de la retraite. Cet ouvrage documenté et pratique vous aidera à effectuer des choix éclairés dans tous les secteurs de votre vie. En plus des témoignages de spécialistes et de retraités, vous y trouverez des tests d'autoévaluation, des ressources et des pistes de réflexion que vous pourrez développer. Il ne faut pas rater cette occasion de faire plus amplement connaissance avec soi-même.			
24.00 €			

Vaincre ses peurs			
Référence : COF526	-	2h30	2 CD
Auteur : Lucien AUGER	*par Sophie Stanké et Jean Leclerc*		
Dans un style clair et accessible, l'auteur décrit les formes et les mécanismes des peurs qui nous hantent. Toutes ces peurs qui empoisonnent nos vies : de la peur de la solitude à la peur de mourir, en passant par la peur de l'opinion des autres et celles d'échouer ou de ne pas être aimé. L'anxiété est un phénomène universel et l'auteur nous invite à en démonter les rouages, à comprendre ce qui la provoque, à étudier comment elle se développe et à considérer les conséquences qu'elle peut avoir dans notre vie. Avec finesse et perspicacité, il nous propose des moyens efficaces pour en diminuer les ravages. Ce livre audio offre au lecteur une meilleure compréhension de ces phénomènes et présente une méthode pour les combattre et s'en défaire. Les nombreux exemples permettent à chacun de reconnaître en lui-même la source de la peur et illustrent concrètement la démarche d'autothérapie.			
23.00 €			

Vérité ou conséquences - Oser l'authenticité envers soi en couple et en fami			
Référence : COF295	Extraits / Abrégé		2 CD
Auteur : Marc PISTORIO	*par*		
Marc Pistorio explique de quelle manière les mensonges et les non-dits sont dommageables chez l'enfant et plus tard chez l'adulte, et ce, pour soi comme pour le couple. Ces travers risquent de faire de l'individu un adulte qui se mentira d'abord à lui-même, mais aussi à son conjoint ou à ses enfants. Cet individu, et seulement lui, pourra juger de la souffrance causée par ces mensonges, car il sera le seul à en subir les conséquences au quotidien. Cette vérité difficile est la seule qui puisse permettre aux individus d'accéder à la connaissance de soi et de comprendre leur vie. L'auteur souhaite que le lecteur saisisse et défende son droit à sa propre liberté de croître, de choisir, de s'aimer et d'aimer, de nouer des relations affectives saines. Son droit absolu d'exister et d'être.			
23.00 €			

Visualisation créatrice
Référence : ADA9761 - 1 CD
Auteur : Shakti GAWAIN par
Imaginez et créez dès maintenant la vie dont vous rêvez. Vous pouvez recourir à la puissance de votre imagination pour créer ce que vous voulez dans votre vie. Fondé sur les enseignements du best-seller de Shakti Gawain, "Techniques de visualisation créatrice", ce livre audio offre de nombreux conseils et exercices pratiques qui vous aideront à éveiller et à déployer votre puissance créatrice. ?Shakti Gawain vous accompagne et vous guide tout au long des méditations suivantes : Ancrage et circulation de l'énergie - Technique de la bulle rose - Ouverture des centres d'énergie - Affirmations pour la santé, l'amour et la prospérité - Méditation et relaxation profondes - Création d'un sanctuaire intérieur - Visualisation d'un objectif - Accès à la sagesse intéreure - Affirmations. Shakti Gawain est une pionnière dans le domaine du développement personnel. Auteure de plusieurs livres à succès, dont "Techniques de visualisation créatrice", "Vivez dans la lumière" et "La transformation intérieure", Shakti Gawain anime des séminaires dans le monde entier sur les thèmes de l'équilibre, de la plénitude et de la conscience créatrice.
21.50 €

Vivre à deux en étant différents
Référence : MCF5007 Exposé 1h13 1 CD
Auteur : Jacques SALOMÉ par l' auteur
Au delà de la rencontre, et plus loin que l'amour, c'est cette qualité de la communication qu'ils seront capables ou pas de se proposer l'un à l'autre, qui permettra à deux êtres de former un couple durable. Si aujourd'hui à cette charnière de deux siècles, deux couples sur quatre se brisent dans la souffrance et la violence, se séparent dans le désarroi ou se désunissent parfois par lassitude, c'est souvent parce qu'ils n'ont pas su créer et vivre une relation de partage, d'échange, d'amplification mutuelle pour permettre à chacun d'exister à part entière. Le propos essentiel de Jacques SALOMÉ dans cette conférence est de proposer des repères sur les principales difficultés à vivre en couple, tout en donnant des pistes concrètes sur les possibilités d'un partage et d'une croissance mutuelle dans une relation à deux : - comment passer de la rencontre à la relation, - quelles sont les forces de cohésion et les forces d'éclatement, de dispersion, de séparation qui sont à l'œuvre dans tout organisme vivant. Le couple est un organisme vivant constitué de quelque chose de plus que l'addition de désirs et l'intentionalité de former ou fonder une famille. - comment vivre une relation d'intimité commune partagée, en la conciliant avec une intimité personnelle qui ne sera pas toujours partagée, car c'est la création possible de cette double intimité qui posera le fondement d'une vie de couple. Et comme d'habitude, Jacques SALOMÉ alterne ses réflexions et commentaires techniques avec des illustrations concrètes et précises, et quelques textes poétiques.
14.00 €

Vivre avec les autres - Chaque jour ..... la vie
Référence : COF003 - 1 CD
Auteur : Jacques SALOMÉ par
Ce livre-audio vous invite à regarder la vie avec lucidité, tendresse et joie.
20.50 €

Vivre la paix intérieure
Référence : ADA1758 - 2 CD
Auteur : Eckart TOLLE par
Vivre la paix intérieure, une des conférences les plus touchantes de Eckhart Tolle, a un très grand pouvoir de transformation. Il nous transmet son message à travers des anecdotes et des observations perspicaces. Il nous fait rire de nous-mêmes tout en nous aidant à dépasser notre façon de penser habituelle afin de découvrir l'éternelle présence du Maintenant.
19.00 €

Vivre la tendresse au quotidien
Référence : MCF5001 Exposé 1h13 1 CD
Auteur : Jacques SALOMÉ par l' auteur
La tendresse c'est apprendre à conjuguer le verbe aimer seulement au présent. La tendresse est en nous, mais nous ne savons pas toujours la vivre et la partager. Avec sa sensibilité et sa poésie coutumière Jacques SALOMÉ nous enseigne : - à repérer les habitudes qui font obstacle à la tendresse, - à affronter les principaux ennemis, à dépasser les rancœurs et les ressentiments. Il nous suggère de rencontrer les alliés à la tendresse, de développer toutes nos capacités dans ce domaine que ce soit à l'égard de nos origines, de nos parents, grands-parents, amis, enfants, tendresse amoureuse…
14.00 €

Vivre libéré
Référence : ADA0782 - 70 MIN 1 CD
Auteur : Eckart TOLLE par
La quiétude est un état de conscience libéré de la pensée qui vous laisse complètement alerte, totalement éveillé, tout à fait présent.. Cet état de conscience est en émergence sur cette planète. En écoutant cet enregistrement, en étant attentif, nous permettons à une dimension plus profonde de la conscience d'émerger.
24.00 €

Vivre pleinement dans le bonheur : connais-toi
Référence : AUD0689 Texte intégral 1h15 1 CD
Auteur : Sylvie ROUCOULES par l' auteur
Je vais vous montrer comment construire pas à pas un état de bonheur : cultiver l'amour inconditionnel, développer la connaissance de ses propres talents pour se sentir utile au monde et se mettre au diapason de la loi naturelle d'attraction. C'est ce que je propose d'approfondir avec vous au fil de cette trilogie, fruit d'une vingtaine d'années de réflexion et d'expérience. Ce volume a pour but de vous enseigner une meilleure connaissance de l'être véritable que vous êtes grâce à la numérologie, afin que vous puissiez utiliser en totalité votre potentiel relationnel et créatif. Vos qualités et vos points négatifs vous apparaîtront plus clairement, et vous serez prêts à effectuer un travail quotidien qui vous permettra d'oublier les fausses croyances sur vous-même. Enfin un temps de méditation vous indiquera le chemin vers un épanouissement complet, la voix que vous écouterez vous incitera à « accueillir tous les possibles que la vie vous invite à cueillir ». Alors laissez-vous guider…
15.00 €

Vivre pleinement dans le bonheur : Lâche prise et ouvre-toi
Référence : AUD0672 Sélection 1h 1 CD
Auteur : Sylvie ROUCOULES par
Je vais vous montrer comment construire pas à pas un état de bonheur : cultiver l'amour inconditionnel, développer la connaissance de ses propres talents pour se sentir utile au monde et se mettre au diapason de la loi naturelle d'attraction. C'est ce que je propose d'approfondir avec vous au fil de cette trilogie, fruit d'une vingtaine d'années de réflexion et d'expérience. Ce volume vous aidera à accepter votre histoire personnelle et vous fera prendre conscience des blocages qui vous empêchent d'avancer. Enrichi de cette réflexion vous pourrez alors définir ce que peut concrètement être le bonheur pour vous et créer une nouvelle attitude intérieure grâce à une technique que je vous apprendrai. De plus, une visualisation créatrice originale vous aidera à lâcher prise sur les évènements qui vous pèsent dans votre parcours, vous vous sentirez libéré et prêt à vivre de nouvelles aventures passionnantes. Alors, lancez-vous dès maintenant...
15.00 €

Vivre pleinement dans le bonheur : Positive pour changer de vie
Référence : AUD0696 Sélection 1h15 1 CD
Auteur : Sylvie ROUCOULES par
Je vais vous montrer comment construire pas à pas un état de bonheur : cultiver l'amour inconditionnel, développer la connaissance de ses propres talents pour se sentir utile au monde et se mettre au diapason de la loi naturelle d'attraction. C'est ce que je propose d'approfondir avec vous au fil de cette trilogie, fruit d'une vingtaine d'années de réflexion et d'expérience. Nous attirons les événements dans notre vie par l'intermédiaire des pensées que nous cultivons. Si je vous apprends à repérer vos croyances positives et négatives, vous pourrez facilement réajuster votre attitude intérieure. Je vous montrerai la voie pour vous connecter au positif en vous apprenant notamment à formuler correctement des phrases affirmatives. Enfin, vous pourrez travailler plus particulièrement sur 4 thèmes grâce à des méditations guidées : attirer la santé, attirer une vie de couple harmonieuse, attirer l'abondance, découvrir votre légende personnelle. Vous avez maintenant toutes les clés en main pour vous diriger vers une vie riche, positive, et source de nouvelles découvertes !
15.00 €